ماھانہ ایف ڈی آرسی بلیٹن

(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)

ایڈیٹر

ڈاکٹر سلطان محمود (پی ایچ ڈی) نیوٹریشن

جلد 1 (جون تا دسمبر 1997) 7 شمارے

جلد 2 (جنوری تا دسمبر 1998) 12 شمارے

جلد 3 (جنوری تا دسمبر 1999) 12 شمارے

جلد 4 (جنوری تا جولائی 2000) 7 شمارے

جلد 5 (مارچ 2002 تا دسمبر 2002) 10 شمارے

جلد 6 (جنوری تا دسمبر 2003) 12 شمارے

(کل 60 شمارے)

فرسٹ ڈائیٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر

183۔اے، نیو چوبرجی پارک، لاہور 54500

کو تقویت دینے والی سبزی ہے۔ معدہ اسے دو سے تین گھنٹوں کے دوران ہضم کر لیتا ہے۔ اس کا استعمال بدہضمی، ڈکاروں کی کثرت، پیٹ بڑھنے، منہ کی بدبو، متلی اور گیس کی شکایات کو دور کرتا ہے۔ چند پتے پودینے ڈال کر ابلا ہوا پانی گرمیوں میں پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ یہ معدہ، جگر اور گردہ وغیرہ کو قوت بخشتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے اور جسم کے اندر زہریلے فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔ قدرت نے غذائی نالی کو مضبوط بنانے کے لئے اس میں تھوڑی مقدار میں نشاستہ دار گلوکوز بنانے والے اجزاء بھی شامل کر دیئے ہیں۔ یہ جسم کو چاک و چوبند رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ سبزیوں میں اس کے استعمال سے ذائقہ پیدا ہو جاتا ہے جس سے کھانے کی لذت بڑھ جاتی ہے۔

اروی

اروی اپنی خواص کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ یہ سبزی گرم اور خشک مزاج رکھنے والوں کو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ یہ بھوک کو تیز کرتی ہے۔ خشک کھانسی کو رفع کرتی ہے۔ قدرے ثقیل ہے اس لئے قبض بھی کرتی ہے اور عموماً دیر سے ہضم ہوتی ہے۔

اروی گردوں کو طاقت دینے والی لذیذ سبزی ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی کے علاوہ نشاستہ، شکر اور روغنی اجزا بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ ایک پاؤ اروی میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ اس کے کھانے سے معدے کی جلن اور خراش رفع ہوتی ہے۔ اس کا سالن خشک کھانسی، گلے کی خراش اور سینے کی جلن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ بواسیر کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کے کھانے سے بواسیر کے مرض میں خون کا اخراج کم ہو جاتا ہے۔ اروی جسمانی طاقت میں اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ امراض قلب میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

پیٹھا

پیٹھا بھی کدو کی مانند ایک بڑا پھل ہے جو بیل پر لگتا ہے اور بطور سبزی اس کا استعمال عام ہے۔ یہ گرمیوں کے موسم میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی ترکاری پکائی جاتی ہے تاہم اس کا بنا ہوا حلوہ بھی بہت لذیذ ہوتا ہے۔ اس کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے موافق ہے۔ پیٹھا، پھوڑے، پھنسیوں کا سبب بننے والے زہریلے مادوں کو بدن سے خارج کر کے صاف خون پیدا کرتا ہے۔ دق و سل کے مریضوں کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ صفراوی بخار، زخم گردہ اور بہت سے دیگر جسمانی امراض کے لئے اس کا استعمال اطباء مفید قرار دیتے ہیں۔

پیٹھا کے بیج بھی نہایت مفید ہیں۔ طبی تحقیق کے مطابق اس کے بیجوں میں پروٹین 31 سے 51 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 6 سے 10 فیصد جبکہ معدنیاتی اجزاء 4 سے 5 فیصد ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس میں فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم اور فولاد کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء باآسانی جزو بدن ہونے کی صلاحیت کے حامل ہیں اور جسم کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆☆☆

مرچ دوا بھی ہے

اصل چٹنی ـــــ ہمارے مشرقی کھانوں کی تیاری کا ایک اہم جز ہیں۔ انہی سے کھانوں میں چٹخارا پن آتا ہے۔ تازہ مرچوں کو ہری مرچ کہا جاتا ہے۔ ہری مرچوں کی بھی کئی اقسام ہیں۔ ان قسموں میں شملہ مرچ، تیز مرچ اور پھیکی مرچ ہے۔ جو کہ بہت تیز ہوتی ہے اپنی ساخت اور تیزپن کی وجہ سے اسے مرچ بھی کہا جاتا ہے۔ مرچوں کی خشک اقسام میں بڑی لال مرچ اور چھوٹی گول مرچ ہوتی ہیں۔ مشہور ہے کہ طوطوں کو اگر تیز ہری مرچ کھلائی جائے تو وہ بہت جلد بولنا سیکھ جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں مختلف تجربات سے بھی یہ بات سامنے آئی ہے کہ مرچوں کے استعمال سے جسم کا دفاعی نظام زیادہ چوکس ہو جاتا ہے اور اگر صحت درست ہے تو پھر جسم کے تمام نظام بھی ٹھیک طرح سے ہی کام کرتے ہیں۔

مرچ کا نباتاتی نام کیپسیکم ہے۔ یونانی زبان میں مرچ کے نام کے معنی "کاٹنا" کے ہیں۔ یہ بات کچھ غلط بھی نہیں لگتی، اگر مرچ کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی زبان سے چبا لیا جائے تو انسان کی ایسی ہی حالت ہو جاتی ہے کہ جیسے اسے کسی نے کاٹ لیا ہو۔

مرچوں کو دو اور قسموں میں بھی تقسیم کیا جاتا ہے ایک قدرے پھیکی اور دوسری تیز۔ برصغیر پاک و ہند میں تیز مرچوں کا استعمال بہت زیادہ ہے۔

مرچوں کی تیزی والا جز کیپسا سین کہلاتا ہے۔ اس جز میں بہت زیادہ [illegible] ہوتی ہے۔ تیز مرچ قدیم زمانے سے ہی درد دور کرنے کے لئے [illegible] میں استعمال ہوتی رہتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مرچ کی وجہ سے بعض اعصابی [illegible] "پی" نامی ایک کیمیاوی جز [illegible] ہوتے ہیں۔ اس وجہ عارضی طور پر [illegible] درد کے پیغامات کو دماغ کی جانب ارسال کرنا عارضی طور پر بند کر دیتے ہیں۔ اسی طرح [illegible] تحقیق کے بعد کیپسا سین کے جز پر مشتمل مرہم بھی تیار کئے گئے ہیں جن کے لگانے سے جوڑوں وغیرہ کے درد میں کچھ دیر میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ ماہرین امراض بتاتے ہیں کہ یہ مرہم خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو [illegible] ہونے والے درد کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ نئی دنیا میں اب اسی جز کی مدد سے زکام میں بند ناک کو کھولنے اور درد شقیقہ یعنی آدھے سر کے درد کی دوا تیار کرنے پر تحقیق کی جا رہی ہے۔

تیز ہری مرچ کو کترتے ہی اعصاب [illegible] قسم کی جھنجھناہٹ محسوس ہوتی ہے [illegible] جسمانی [illegible] بھی حرکت شروع ہو جاتی ہے اور [illegible] اینڈورفین نامی کیمیائی مادہ تیار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ [illegible] مختلف دردوں کو کم [illegible] اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ہری مرچ کا استعمال کھانے کے ذائقے [illegible] اور دماغ کو چوکس [illegible] کے علاوہ بعض جسمانی فوائد بھی اپنے اندر پوشیدہ رکھتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق اس میں حیاتین 'ج' ہوتی ہے اور یہ جسم کے بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو گھٹانے کی صلاحیت بھی اپنے اندر رکھتا ہے۔ اس کے ذریعے دل کے لئے مضر ایل ڈی ایل کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین صحت کہتے ہیں کہ مرچوں کا استعمال امراض قلب اور کینسر کے مریضوں کے لئے مفید ہے، کیونکہ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو چوکس کرتا ہے۔

مرچ میں نظام استحالہ (میٹابولزم) کو تیز کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے، اس لئے اس کے استعمال سے بڑھتا ہوا وزن قابو میں رکھ کر موٹاپے سے بھی بچا جا سکتا ہے۔ واضح رہے کہ موٹاپا نہ صرف دل، بلڈ پریشر وغیرہ جیسی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے بلکہ اس سے آنکھوں کی بینائی پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ مرچ والے کھانے کے استعمال کے بعد میٹابولزم کی وجہ سے پسینے کی آمد بھی تیز ہو جاتی ہے۔ مغربی ممالک میں بھی طبی تحقیق کے ادارے اب یہ بات تسلیم کر رہے ہیں کہ مرچوں کے استعمال سے نزلہ و زکام کو آرام آ جاتا ہے۔

کھانے میں مسالوں اور مرچوں کے استعمال سے معدے میں ہاضم رطوبتیں زیادہ بنتی ہیں، جن سے معدے میں نظام انہضام تیزی سے کام کرنے لگتا ہے اور پیٹ پھولنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ مرچ چونکہ پھیپھڑوں میں بلغم کو اکھاڑ کر اسے خارج کرنے میں نہایت مددگار ہوتی ہے لہٰذا اس سے بند ناک کے کھولنے اور کھانسی کے خاتمے میں بھی بڑی مدد ملتی ہے۔

گرمیوں کی آمد آمد ہے، لہٰذا ہمیں سلاد میں ہری مرچ کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ اگر جسم میں ہری مرچ کے بیج موجود ہوں یعنی پیس کر انہیں استعمال کیا جاتا رہے تو وہ شخص لو، ہیضہ اور بدہضمی جیسی بیماریوں سے محفوظ رہے گا جو کہ موسم گرما کا خاصہ ہیں۔

جنسی قوّت میں غذا کی اہمیت

پیدائش، تمام جانداروں میں بقائے نسل کی ایک صورت ہے جس میں قدرت کا مقصد اس دنیا میں پیدا کی گئی مخلوقات کے وجود اور تسلسل کو قائم رکھنا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نباتات و حیوانات اور انسان سب میں توالد و تناسل کا سلسلہ قائم کیا گیا ہے۔ یہ سلسلہ ادنیٰ نباتات اور ادنیٰ حیوانات میں محض اُن کے خلیوں کی تقسیم میں رکھ دیا گیا ہے جس سے اُن میں نشوونما و کثرت، توالد و تناسل اور بقا و تسلسل کی صورتیں قائم رہتی ہیں لیکن نباتات و حیوانات کی اعلیٰ نسلوں اور انسان میں یہ سلسلہ مذکر و مؤنث کے باہم ارتباط و اتحاد سے عمل میں آتا ہے۔ اور ان دونوں اصناف میں ایک قسم کی کشش اور شوق پیدا کر دیا گیا ہے جس سے اُن میں ایک طرف اپنی ذات میں طلب اور دوسری طرف مقابل ذات میں کشش کے اثرات پیدا کر دیئے گئے ہیں تاکہ باہم ملاپ اور شرکت کے نتیجہ میں توالد و تناسل اور بقاو تسلسل کی صورت قائم رہتی ہے۔

نسلِ انسانی کی بقا اور تسلسل بھی اسی تعلق اور شراکت سے قائم ہے، کوئی بھی توالد بغیر کسی وجہ کے ممکن نہیں، ہر دو کے درمیان تعلق اور رشتہ ایک کو ضرورت مند اور دوسرے کو ضرورت پوری کرنے والا بناتا ہے۔ مرد و عورت کو جنسی ملاپ میں جو کیف و سرور اور لطف و شوق قدرت کی طرف سے ودیعت کیا گیا ہے وہ انسان کی زندگی کا ایک مقصد کمال ہے مگر مرد و عورت کے تعلق کو مضبوط کرنے والا یہ مقصد شادمانی صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر مشکل ہے۔ اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ جنسی قوت اچھی صحت اور غیر معمولی جسمانی طاقت کا نتیجہ ہے گویا جنسی قوت ایسی طاقت ہے جو انسان بہتر غذا، دوا اور مختلف قسم کی ورزشوں سے حاصل کر سکتا ہے۔

غذا، انسانی زندگی میں سب سے بڑا کردار ادا کرتی ہے، اچھی، مناسب اور متوازن غذا جسم کی ہر ضرورت کو پورا کرتی ہے، غذا ہی میں مرد و عورت کی جنسی کمزوریوں کا علاج موجود ہے۔ ازدواجی خوشیوں کے توازن میں بگاڑ زیادہ تر مردانہ کمزوریوں کی وجہ سے ہوا کرتا ہے جدید تحقیقات نے مردانہ کمزوری کو دور کرنے کے سلسلے میں کچھ غذائی اجزا کو سرفہرست قرار دیا ہے، جن میں سب سے بڑا کردار کولیسٹرول کا ہے۔ کولیسٹرول موم کی طرح کا ایک چکنا مادہ ہے جو صرف انسانوں اور جانوروں میں پایا جاتا ہے، نباتات سے حاصل شدہ اغذیہ میں کولیسٹرول موجود نہیں ہوتا تاہم کچھ غذائیں ایسی ہیں جن میں موجود چکنائی انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو بہت تیزی سے بڑھاتی ہیں، ناریل کا تیل ان میں سے ایک ہے۔ دیگر ایسی تمام چکنائیاں جو کمرے کے درجہ حرارت پر جم جاتی ہیں، اُن کا استعمال خون میں کولیسٹرول کو تیزی سے بڑھاتا ہے۔

خون میں کولیسٹرول کی مقدار کا تیزی سے بڑھنا اور قائم رہنا جہاں بہت سے امراض کو جسم میں داخل ہونے دیتا ہے وہاں اس کی وجہ سے جنسی کمزوریاں بھی وجود میں آتی ہیں۔ یوں تو ہر مرد کو اپنی غذا میں کولیسٹرول کا خاص احتیاط کرنا چاہیے لیکن ذیابیطس افراد کو بہر صورت بھی خطرہ اس کا باعث ہے۔

کولیسٹرول اعصابی خلیوں اور جنسی ہارمونز کی پیدائش اور اُن کے افعال کو بخوبی سرانجام دینے کیلئے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مرد حضرات میں کولیسٹرول کی سالہا سال تک مسلسل بے ترتیبی جنسی تعلقات میں بے رغبتی کو جنم دیتی ہے اور ایسے افراد میں مخالف جنس کیلئے شوق اور کشش بس نام کو ہی باقی رہ جاتی ہے اسی وجہ سے وہ شراکت میں اپنا کردار مؤثر طور پر ادا نہیں کر پاتے۔ مایوسی کے عالم میں بازار میں موجود غیر سائنسی اور غیر مستند ادویات کا رُخ کرتا ہے اور عالم نقصانات سے خاص حصہ وصول پاتا ہے۔ انسانی جسم اپنی تمام تر ضروریات کیلئے کولیسٹرول جسم میں ہی بنانے کا اہل ہوتا ہے اسی لیے امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ماہرین ہر شخص کیلئے ایک دن میں 300 ملی گرام سے کم کولیسٹرول لینے کو ترجیح دیتے ہیں۔

خون میں موجود کولیسٹرول کی دو بڑی اقسام ہیں جن میں ایچ ڈی ایل اچھا کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل بُرا کولیسٹرول ہے۔ جنسی کشش، شوق اور لذت کا تعلق جنسی ہارمون سے ہے جو ثانوی خصوصیات کی تکمیل کا ذمہ دار ہے، خون میں کولیسٹرول کی مسلسل بے ترتیبی جنسی ہارمونز پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔ بُرے کولیسٹرول ایل ڈی ایل کا 130 ملی گرام سے زیادہ رہنا اور اچھے کولیسٹرول ایچ ڈی ایل کا 35 ملی گرام سے کم رہنا، کولیسٹرول کی مسلسل بے ترتیبی کہلاتا ہے۔ اگر روزانہ روغن بادام بھرا اور روغن زیتون کم 150 ملی گرام سے 250 ملی گرام تک دودھ میں لیا جائے تو خون میں کولیسٹرول کی مقدار متوازن ہو جایا کرتی ہے اچھے کولیسٹرول ایچ ڈی ایل کے بڑھنے اور بُرے کولیسٹرول ایل ڈی ایل کے گھٹنے سے جہاں جسمانی دیگر مسائل حل ہو جاتے ہیں وہاں جنسی کمزوریاں بھی کم ہو جایا کرتی ہیں۔

بحالیٔ شباب اور جنسی قوت و توانائی کیلئے معدنیات کے فوائد کو یقینی طور پر تسلیم کیا گیا ہے جن میں پوٹاشیم، کاپر، میگنیشیم، زنک، سیلینیم اور آئرن قابل ذکر ہیں۔ ویسے تو بہت سے معدنیات ایسے ہیں جو جنسی قوت کے لیے اپنا کردار ادا کرتے ہیں لیکن یہاں زیادہ اہم اور نمایاں معدنیات کا ذکر کیا جائے گا۔

پوٹاشیم بلند فشارِ خون کو کم کرنے میں اہم سمجھا جاتا ہے یہ اعصاب و عضلات کی کمزوریوں کو بھی دور کرتا ہے، پیشاب کے بار بار اور زیادہ آنے کو بھی اعتدال پر لاتا ہے۔ پوٹاشیم ہمیں کیلا، کھجور، سیب، انجیر، کنو، مالٹا، دالیں، سویابین، مسور، بادام، مونگ پھلی، کاجو، اخروٹ، سبز پتوں والی سبزیاں، چاول، گندم اور دودھ سے حاصل ہوتا ہے۔

مردانہ طاقت کیلئے ایک مؤثر نسخہ

مردانہ طاقت کیلئے ایک مؤثر نسخہ پیشِ نظر ہے آدھا کلو بادام کی گریاں، آدھا کلو چوکر اور آدھا کپ روغن زیتون بھر گرم کریں اور پسے ہوئے بادام اور چوکر اس میں ڈال دیں، کچھ دیر بھوننے کے بعد 2 لیٹر دودھ شامل کر لیں اور ہلکی آنچ پر خشک کر لیں۔ اب حاصل شدہ حلوہ روزانہ صبح و شام 1 کھانے کا چمچ لیں، ایک بڑے چمچ میں 37 کیلوریز ہوں گی، اپنے ماہر غذا کے مشورے سے استعمال میں لائیں۔

امراض سے دور رکھتا ہے۔ تانبا جہاں اعصابی نظام کی کارکردگی کو بہتر کرتا ہے وہاں یہ خاص لمحات میں کیف و سرور کے احساسات کو تقویت فراہم کرتا ہے۔ اغذیہ میں کاپر، جو، گندم، چاول، چنا، سبز پتوں والی سبزیاں، کیلا، کنو، خوبانی، منقی، بادام، مونگ پھلی، مسور اور سرخ لوبیا سے حاصل کیا جاتا ہے۔

میگنیشیم کا سب سے بڑا کردار اعصاب اور عضلات کے درمیانی رابطے کو مؤثر طریق پر قائم رکھنا ہے، یہ دل کی دھڑکن کو اس کے فطرتی انداز میں چلنے کو برقرار رکھنے میں مؤثر ثابت ہوا ہے اور جسمانی میٹابولزم کو بھی متوازن رکھتا ہے، دانتوں کی خوبصورتی اور ان کی بیرونی سطح کو مضبوط رکھتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق الکوحل ازم کے علاج میں میگنیشیم کے کردار کو تسلیم کیا گیا ہے۔ جو لوگ متوازن غذا نہیں لیتے ہیں ان میں میگنیشیم کی کمی کو سب سے پہلے دیکھا گیا ہے، ذیابیطس افراد میں بھی میگنیشیم کی کمی کے واقعات دیکھے گئے ہیں، ایسے لوگ جو شراب اور نشہ آور ادویات کا زیادہ استعمال کرتے ہیں انہیں بھی اس معدنی جز کی غذا میں زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بادام، مونگ پھلی، کیلا، کنو، سبز پتوں والی سبزیاں، مچھلی، سویابین، انڈہ، چاول، گندم، جو، مسور، لوبیا، دالیں، میگنیشیم کے حصول کیلئے اچھے ذرائع جانے جاتے ہیں۔

زنک 200 سے زائد انزائمز کا ایک بنیادی جز ہے، یہ پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور فیٹس کے میٹابولزم میں اہم کردار ادا کرتا اور ذائقے اور سونگھنے کی حس کو متوازن و برقرار رکھتا ہے۔ جسم میں کمزور خلیوں کو صحت مند خلیوں میں بدل کر ان کے افعال کو سرانجام دینے میں معاون ثابت ہوا ہے۔ زنک کا متوازن استعمال جسم میں کھوئی ہوئی طاقت کو واپس لا کر جنسی قوت کو بڑھاتا ہے۔ زنک، مچھلی، کیکڑے، مرغی، گائے بھینس کے گوشت، دودھ، انڈہ، کلیجی، گندم، چاول، سبز پتوں والی سبزیاں، آلو، مٹر، مسور، لوبیا، دالیں، چنا، سویابین، خوبانی، انجیر، کیلا، بلیک کرنٹ، بادام، مونگ پھلی اور چلغوزہ سے حاصل کیا جاتا ہے۔

سیلینیم کی کمی سے عضلات میں درد اور سکڑاؤ آ جاتا ہے، اس کی کمی سے قلبی عضلات کی تکلیف ہو سکتی ہے اور آلۂ تناسل میں بھی غیر قدرتی سکڑاؤ پیدا کرتی ہے کہ جس کی وجہ سے مرد جنسی شراکت میں اپنا کردار بھرپور طریق سے ادا کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔ سیلینیم چوکر، انڈے کی زردی، دودھ، کلیجی، بند گوبھی، ادرک، پیاز، چکن اور مچھلی سے حاصل کیا جاتا ہے۔

آئرن کے متعلق یہ سب جانتے ہیں کہ خون کی سرخ رنگت اسی وجہ سے ہے لیکن ایک اہم بات یہ ہے کہ آئرن کی کمی اتنی آسانی سے نہیں ہوا کرتی، ہم جتنی بھی غذا لیتے ہیں ان میں سے 10% سے بھی کم آئرن ہمارے جسم میں جذب ہوتا ہے۔ آئرن کی کمی سے نیا خون بننے میں کمی آ جاتی ہے جس سے پورے جسم کا نظام بگڑ جاتا ہے۔ جسم کے تمام خلیات تک آکسیجن کو پہنچانا خون میں موجود فولاد کے مرکبات کے ذمہ ہوتا ہے۔ ہیموگلوبین ایک ایسی پروٹین ہے جو خون میں فولاد کے مرکب ہیم سے وجود میں آتی ہے۔ فولاد کی کمی سے جہاں باقی جسم کمزور پڑتا ہے وہاں جنسی نظام بھی شدید نقاہت میں مبتلا ہوتا ہے۔ آئرن سب سے زیادہ کلیجی اور چوکر سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ گندم، جو، مکئی، باجرہ، جوار، چاول، انڈہ، مچھلی، گائے بھینس اور بکرے کے گوشت، سبز پتوں والی سبزیوں، دالوں، کالے چنے، مسور، سویابین، لوبیا، خوبانی، بلیک کرنٹ، انجیر، فالسہ، جامن، بادام، مونگ پھلی، اخروٹ، زیتون میں پایا جاتا ہے۔

جاننا چاہیے کہ انسانی جسم میں طاقت خصوصاً مردانہ قوت کے کمال پیدا کرنے کا انحصار صرف مقوی اور اکسیر ادویہ پر ہی منحصر نہیں ہے کیونکہ ادویہ ہمارے جسم کے اعضا کے افعال میں صرف تحریک، تقویت و تیزی پیدا کر سکتی ہیں لیکن وہ جسم میں بذات خود خون اور گوشت و چربی نہیں بن سکتیں کیونکہ یہ کام غذا ہی کا ہے جب تک صحیح اور متوازن غذا کے استعمال کو اصولی طور پر مدنظر نہ رکھا جائے تو بہتر سے بہترین طاقت ور اور اکسیر ادویہ بھی بے سود ثابت ہوتی ہیں، اگر ان کے مفید اثرات ظاہر بھی ہوں تو بھی غلط غذاؤں سے اُن کے اثرات بہت جلد ضائع ہو جاتے ہیں۔

اسی طرح سے تانبا خون میں چربی کی زیادتی کو کم کرتا ہے، غذا میں اس کی کمی سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ خون میں سرخ ذرات کے بننے میں مددگار ہوتا ہے اور متوازن غذا میں کاپر کا استعمال دل کو

زندگی میں ہر فرد کسی نہ کسی مرحلے پر نظام ہضم کے عمومی مسائل سے دوچار ہو سکتا ہے مثلاً کبھی کبھار قے یا اُلٹیوں کی شکایت، اسہال میں مبتلا ہونا، قبض اور پیٹ میں گیس کا پیدا ہونا ایسی خرابیاں ہیں جو کسی بھی وقت رونما ہو سکتی ہیں۔

قے کی شکایت کیوں کر ہو سکتی اور کب خطرناک صورت اختیار کر سکتی ہے؟

قے کی علامت بہت سے امراض کا پیش خیمہ ہو سکتی ہے یا اُن حالات میں اُلٹیاں آ سکتی ہیں جب جسم کے قدرتی نظام کا توازن بگڑ جائے مثلاً ہوائی یا سمندری سفر کے دوران معدے میں موجود غذائی اجزا یا اُس کی مرض اسہال کیا ہے، اس سے بچاؤ کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اسہال کے مرض میں پاخانہ پانی کی مانند ہو جاتا ہے اور بار بار حاجت محسوس ہوتی ہے۔ اُلٹیوں کی طرح اسہال کے مرض میں مبتلا مریض کے جسم میں اکثر پانی اور نمکیات کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے اور آنتوں کی حرکات بہت تیز ہو جاتی ہیں۔ اُلٹیوں میں زیادہ تر تیزابیت خارج ہو کر اس کی کمی کا باعث بنتی ہے جبکہ اسہال کی صورت میں یہ دونوں معتدل رہتی ہیں اور پانی کا اخراج زیادہ ہوتا ہے لہٰذا علاج کیلئے تیزابیت، اساس اور پانی کے ضیاع کا خیال رکھنا ہوگا تاکہ ان

قبض کشا ادویہ کے لگاتار استعمال سے انسان ان کا عادی بن جاتا ہے اور جسم میں نمکیات اور پانی کے توازن میں بگاڑ پیدا کر کے مختلف بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے

اپنی رطوبتیں خوراک کی نالی میں سے ہوتے ہوئے منہ کے راستے بڑی قوت سے خارج ہو جاتی ہیں۔ یہ عمل بار بار ہو سکتا ہے اور بعض اوقات تو بہت دیر تک جاری رہ سکتا ہے۔ اس میں شدت بھی آ سکتی ہے، اور ایسی صورت میں پتے سے سبز رطوبت بھی خارج ہونے لگتی ہے، ان ہر دو اجزا سے منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ عام حالات میں یہ جسم کا ایک قدرتی ردِعمل ہے جس کے ذریعے زہریلا، غیر ضروری اور مضر مواد معدے سے خارج ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں گھبرانا نہیں چاہیے بلکہ بہتر یہ ہے کہ قے رکنے تک مریض آرام کرے اور وقفے وقفے سے تازہ پانی کے گھونٹ پیتا رہے۔

کن مریضوں کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے؟

شیر خوار بچے کو مسلسل اُلٹیاں آ رہی ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے کیونکہ ایسی صورت حال میں بچے بہت جلد جسم میں پانی کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں اور یہ امر اُن کیلئے خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ پروجیکٹائل وومیٹنگ قے کی ایک خاص قسم کی ہے جس میں معدے کے اجزاء خوراک کی نالی سے ہوتے ہوئے منہ کے راستے خارج ہوتے ہیں، یہ ایک خطرناک علامت ہے، اس کے لئے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

میں توازن بگڑنے نہ پائے۔ اس مرض میں بالغ افراد کیلئے آرام کرنے کے علاوہ وقفے وقفے سے پانی پیتے رہنا بہترین حکمت عملی ہے تاہم چھوٹے بچوں کیلئے ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے تاکہ کسی بھی ممکنہ خطرے سے بچا جا سکے۔

قبض کیا ہے اور اس کا علاج کب کرنا چاہیے؟

عام طور پر قبض پریشانی کا باعث نہیں ہونی چاہیے کیونکہ ہر فرد کے نظام ہضم کا اپنا طریق کار ہے، جو کہ جسم کی ساخت، خوراک کی قسم اور کھانے کے مقرر کردہ نظام الاوقات پر منحصر ہے۔

خواہ اجابت ہوئے چند دن گزر جائیں، جب تک پیٹ میں کوئی غیر معمولی درد یا بوجھ محسوس نہ ہو تب تک یہ نہیں کہا جا سکتا اس فرد کو قبض ہو چکی ہے۔ بعض اوقات کسی فرد کا اپنا طرزِ زندگی بھی قبض کا سبب بنتا ہے مثلاً اجابت کی حاجت ہوئی مگر کسی وجہ سے اُسے روک لیا تو ہو سکتا ہے کئی گھنٹوں تک دوبارہ حاجت نہ ہو کیونکہ اس دوران آنتوں میں موجود فضلے سے پانی جذب ہو جاتا ہے اور سخت ہو جانے کی وجہ سے فضلے کو خارج کرنے میں کافی تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ایسی کیفیت کو قبض کہا جاتا ہے۔

کھانے پینے کے بے ترتیب نظام الاوقات، اپنے ہضم کے لئے مناسب وقت نہ دینا اور مسلسل بے آرامی ایسی

غذا دوا اور لیبل

معالج کی ہدایت کے مطابق دوا کھانا اچھی عادت ہے لیکن بعض اوقات ہم کچھ ادویات اور غذائیں معالج کی مکمل رہنمائی کے بغیر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ جب ہم خود اس مرحلے میں داخل ہو رہے ہوں تو ہمیں چاہیئے کہ سب سے پہلے دوا اور غذا کے ڈبے یا ڈبیہ پر یا بوتل پر درج ہدایات کو بغور پڑھیں۔

عموماً لوگوں میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ خوراک کے ڈبوں اور ٹن پر جو ہدایات درج ہوتی ہیں وہ مغربی نظریہ ہے۔ مگر جیسے جیسے ہمارے معاشرے میں ان اشیاء کے استعمال کا رجحان بڑھ رہا ہے تو ضروری ہے کہ ڈبوں پر درج ان ہدایات کی اہمیت کو جان لیا جائے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیئے کہ ان کھانے پینے کی اشیاء کی پیکنگ پر درج ہدایات کو پڑھ کر آپ جان سکتے ہیں کہ اس میں کیا چیزیں شامل کی گئی ہیں اور ان میں سے کون سی اشیاء آپ کی صحت کے لئے مضر اور کون سی مفید ہیں۔ ڈبوں میں درج لیبل کے ذریعے آپ ایسی اشیاء منتخب کر سکتے ہیں، جن میں نمک، چکنائی اور کولیسٹرول کی مقدار کم ہو اور جن میں مناسب حرارے پائے جاتے ہوں۔ اس کے علاوہ یہ ہدایات خوراک میں موجود لحمیات، حیاتین اور نشاستہ وغیرہ کی مقدار کے بارے میں بھی آگاہ کرتی ہیں۔ اس لئے لیبل پر درج ہدایات ضرور پڑھیں۔

وجوہات ہیں جن کے وقوع پذیر ہونے کی صورت میں قبض کا لاحق ہو جانا یقینی سمجھئے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ آپ کھانے پینے کے نظام الاوقات کی پابندی کریں، دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑا آرام کیا جائے۔ رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی، جلد سو جانا اور صبح جلد اُٹھ جانا صحت کو بہتر رکھنے کے چند سنہری اصول ہیں۔

جسمانی ورزش اور صبح کی سیر سے غفلت قبض کا سب سے بڑا سبب ہے۔ آج کل کے ماحول میں پیدل چلنے سے گریز، ٹیلیویژن کے آگے گھنٹوں بیٹھے رہنا، عیش پسند طرزِ زندگی، غیر ضروری موٹاپا، ذیابیطس، بلند فشارِ خون قبض کی علامات کا سبب ہیں، بعض حالات میں کچھ ادویہ بھی قبض کا باعث بنتی ہیں۔

کیا ریشہ دار غذائیں، پانی اور پھل قبض میں کمی کا باعث ہو سکتے ہیں؟

جی ہاں بالکل ان تمام غذاؤں کا باقاعدگی سے استعمال قبض میں افاقہ کر سکتا ہے۔

(ا) ریشہ دار غذائیں مثلاً چھلکے سمیت دالیں، اناج، پھل اور سبزیاں معدے اور آنتوں میں پہنچ کر زیادہ سے زیادہ پانی جذب کرنے کی کوشش کرتی ہیں، اس طرح حجم میں اضافے کے ساتھ آنتوں میں قدرتی حرکات کو بھی معمول پر لاتی ہیں، پانی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے فضلہ نرم ہو جاتا ہے اور اجابت جلد اور آسانی سے ہو جاتی ہے۔

(ii) رات کو سوتے وقت غذا یا دودھ کے ساتھ 1 چمچ گھی، بادام روغن یا زیتون کا تیل شامل کر لیا جائے تو اس سے پتے اور جگر کی سبز رطوبت سے زائد مقدار خارج ہو کر غذا کے ساتھ شامل ہو جاتی ہے جو یقیناً قبض میں افاقے کا سبب بنتی ہے، اس کے علاوہ دودھ کے ساتھ غذائی چھلکے کا باقاعدگی سے استعمال بھی قبض پر قابو پانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

کیا قبض دور کرنے کیلئے کسی قبض کشا دوا، انیما یا تیل کی ضرورت ہے؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ خوراک میں تبدیلی اور معمولات زندگی میں نظم و ضبط لانے سے بہت حد تک عام اور دائمی قبض ختم ہو سکتی ہے، علاوہ ازیں ماہر ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کوئی دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ عوام کو چاہیئے کہ وہ اخبارات، ٹی وی اور ریڈیو پر جاری اشتہاروں میں بتائے گئے ٹوٹکوں کو معالج کی ہدایت کے بغیر عملی طور پر آزمانے کی کوشش نہ کریں۔

قبض کشا ادویہ کے لگاتار استعمال سے انسان ان کا عادی بن جاتا ہے اور جسم میں نمکیات اور پانی کے توازن میں بگاڑ پیدا کر کے مختلف بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے لہٰذا ان ادویہ کی مسلسل عادت سے پرہیز لازم ہے۔

"ارے بھئی آج تو آپ بہت اسمارٹ لگ رہے ہیں۔" یہ وہ فقرہ ہے جسے آج کل کا ہر فرد چاہے وہ لڑکا ہو یا لڑکی مرد ہو یا عورت سننا چاہتا ہے اور اس کے لئے ہر قسم کے جتن کرنے پر بھی تیار ہے۔ کبھی ڈائٹنگ، تو کبھی نام نہاد ادویات وغیرہ اور کبھی کبھی تو خود کو دبلا پتلا یعنی کہ "اسمارٹ" دکھائی دینے کے لئے فاقہ کشی کرنے پر بھی تیار رہتا ہے۔ سب کچھ بجا لیکن ذہن میں ایک بات ضرور ذہن نشین رکھنی چاہئیے وہ کہ اچھی صحت اور اسمارٹنس کا راز صرف اور صرف متوازن غذا میں ہی پوشیدہ ہے۔ متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جس میں پروٹین، وٹامنز، کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ اور چکنائی وغیرہ متوازن مقدار میں موجود ہوں۔ غذا میں کسی ایک چیز کی بہت زیادہ زیادتی یا بہت زیادہ کمی دونوں ہی انسان کی خرابی صحت کا باعث بنتی ہیں، لہذا ضروری ہے کہ صحت مند رہنے کے لئے متوازن غذا کا انتخاب کیا جائے۔ اب سوال یہ ہے کہ ایسی غذا کا کیسے انتخاب کیا جائے جس سے غذا کی انسانی ضروریات بھی پوری ہوتی رہیں اور جسم بھی متناسب اور اسمارٹ رہے۔ اس مقصد کے حصول کے لئے یقیناً ہمیں ایسی خوراک کا استعمال کرنا ہو گا جس میں وٹامنز، پروٹین، فائبر یعنی ریشے وغیرہ تو زیادہ ہوں لیکن نشاستہ اور چکنائی کی مقدار کم سے کم ہو۔ یہ بات تو ہم سب ہی جانتے ہیں کہ زیادہ چکنائی اور نشاستہ ہماری Smartness کے دشمن ہیں ان کی زیادتی نہ صرف موٹاپے کو دعوت دیتی ہے بلکہ مختلف بیماریاں بھی انہی کی زیادتی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اس تمام پہلو کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم نے ذیل میں آپ کے لئے ایک چارٹ ترتیب دیا ہے جسے دیکھ کر آپ کو یہ اندازہ ہو جائے گا کہ کس خوراک میں کن اجزاء کی زیادتی یا کمی ہے۔ غذا میں غذائیت کے توازن کا اندازہ لگانے کے لئے ایک چارٹ دیا جا رہا ہے، جس میں (3) اور (x) کا استعمال کیا ہے۔ (3) کا نشان اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ یہ خوراک آپ کے لئے مناسب اور بہتر ہے اور (x) کا نشان اس بات کا اظہار ہے کہ یہ خوراک آپ کے لئے زیادہ مناسب اور بہتر نہیں ہے۔ اس لئے آپ اس کا استعمال کم سے کم کریں یا چھوڑ دیں۔ ایک (3) یا ایک (x) کا مطلب ہے کہ اس خوراک میں غذائی اجزاء بہت تھوڑی یا قلیل مقدار میں شامل ہے۔ دو (3) یا دو (xx) کا مطلب ہے کہ اس خوراک میں اجزاء پہلے سے زیادہ ہیں اور تین (333) یا تین (xxx) کا مطلب ہے کہ خوراک میں مذکورہ غذائی اجزاء بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ کسی خوراک میں چارٹ کے مطابق جتنے زیادہ (3) کے نشانات ہوں گے وہ ہمارے لئے بہتر ہیں اور جس خوراک میں جتنے زیادہ (x) ہوں گے وہ ہمارے لئے مفید نہیں ہے۔

نام خوراک	پروٹین	چکنائی	فائبر (ریشہ)	وٹامنز (حیاتین)	کیلوریز (نشاستہ)
روٹی یا نان	✓✓	x	✓✓	✓✓	xxx
بسکٹ	✓	xx	✓✓	✓	xxx
کیک	✓	xxx	✓	✓	xxx
دلیہ	✓✓	x	✓✓	✓✓	x
انڈے	✓	xxx	✓	✓	xxx
گوشت (بکرا)	✓✓✓	xxx	✓	✓✓	xxx
گوشت (گائے)	✓✓✓	xxx	✓	✓✓	xxx
گوشت (مرغی)	✓✓✓	xx	✓	✓✓	xx
دودھ (فل کریم)	✓✓	xxx	✓	✓✓✓	xxx
دودھ (بغیر کریم)	✓✓	x	✓	✓✓✓	x
بادام	✓✓	xxx	✓	✓✓	xxx
مونگ پھلی	✓✓	xxx	✓	✓	xxx
پپیتا	✓	x	✓✓	✓✓✓	xx
کیلا	✓	x	✓✓	✓✓✓	x
لیموں	✓	x	✓	✓✓✓	x
آم	✓	x	✓✓	✓✓	x
گاجر	✓	x	✓✓✓	✓✓	x
گوبھی	✓✓	x	✓✓	✓✓✓	x
بند گوبھی	✓✓	x	✓✓	✓✓✓	x
مکئی (بھٹہ)	✓	x	✓	✓✓	xx
آلو	✓	x	✓✓	✓✓✓	xx
پالک	✓✓	x	✓✓	✓✓✓	x
ٹماٹر	✓	x	✓	✓	x
کھیرا	✓	x	✓	✓✓	x
شلجم	✓✓	x	✓✓	✓✓	x
[illegible]	✓	x	✓	✓	x
روغن	✓	xxx	✓	✓	x

آخر میں اس بات کا تذکرہ کرنا بھی بہت ضروری ہے کہ آج کل مارکیٹ میں کھانے پینے کی چیزوں کے مختلف برانڈ دستیاب ہیں جن میں پروٹین، نشاستہ، چکنائی وغیرہ مختلف تناسب سے شامل ہیں۔ مثلاً کسی بھی فلنگ (Filling) والے بسکٹ میں عام بسکٹ کے مقابلے میں زیادہ کریم یعنی چکنائی ہوتی ہے جبکہ بران (Bran) بسکٹ یا ڈبل روٹی میں فائبر عام بسکٹ یا ڈبل روٹی کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ یہی مثال روٹی، مکھن، مارجرین، دہی وغیرہ پر بھی لاگو آتی ہے۔
صحت مند جسم کے لئے صحت مند خوراک پر توجہ دیتے تاکہ آپ خوش و خرم زندگی بسر کر سکیں۔

صحت مند گردے اور پروٹین ٹیسٹ

ہر شخص (خواہ مرد ہو یا عورت) کی زندگی کا انحصار بڑی حد تک صحت مند جسم پر ہوتا ہے۔ اگر انسان کے پاس کل جہان کی بھی نعمت و دولت موجود ہو لیکن صحت نہیں تو پھر تمام دنیاوی نعمتیں بے قیمت محسوس ہوتی ہیں۔ آج کی مصروف زندگی کا المیہ یہ بھی ہے کہ ہم اپنی مصروفیات میں الجھ کر اپنی صحت کے معاملات سے مکمل طور پر لاپرواہی برتتے رہتے ہیں۔ مختلف جسمانی خلل کو معمولی سمجھ کر ان کی جانب سے لاپرواہی برتتے ہیں یہ سوچتے رہتے ہیں کہ معمولی تکلیف ہے بہت جلد خود ہی ٹھیک ہو جائے گی اور پھر جب کافی دنوں تک یہ ٹھیک نہیں ہو پاتی ہے تب ہم لاچار ہو کر ڈاکٹر کا رخ کرتے ہیں لیکن اس وقت تک بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ اسی طرح کے امراض میں گردوں کا ناکارہ ہو جانا بھی شامل ہے۔ گردوں کے ناکارہ ہونے سے یوں سمجھیں کہ زندگی اپنے اختتام سے کچھ ہی فاصلے پر رہ جاتی ہے۔ اگرچہ گردوں کی اس تکلیف کا احساس براہ راست تو نہیں ہوتا تاہم جو علامتیں ظاہر ہوتی ہیں انہیں بھی براہ راست گردوں سے وابستہ نہیں سمجھا جاتا ہے۔ گردوں کے امراض کی بڑھتی ہوئی شرح کے پیش نظر ضروری ہے کہ اس بارے میں عوامی شعور کو بیدار اور اس میں اضافہ کیا جائے۔ زیر نظر مضمون اس حوالے سے یقیناً قارئین کی معلومات میں اضافے کا سبب بنے گا۔

پاکستان دنیا کے ان ممالک میں شامل ہے جہاں امراض گردہ کی شرح نہایت خطرناک ہے اور ہر آنے والے دن کے ساتھ اس میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ معمولی تکلیف سے لے کر ان کے مکمل طور پر ناکارہ ہو جانے تک، مختلف عوارض کو، گردوں کے امراض میں ہی شمار کیا جاتا ہے۔

گردے کی پتھری، ورم وغیرہ قابل علاج امراض ہیں اور اس کا نہایت شافی علاج بھی موجود ہے، تاہم گردوں کے ناکارہ ہو جانے سے زندگی مکمل طور پر ڈائلیسس مشین کی مرہون منت ہو جاتی ہے، حتیٰ کہ ایسا مریض بہت جلد دنیا سے گزر جاتا ہے۔ تاہم دونوں گردوں کے مکمل ناکارہ ہو جانے کی صورت میں اگر مریض کو کسی اور صحت مند انسان کا گردہ لگا دیا جائے تب اس کی زندگی خطرے سے باہر آ جاتی ہے۔

معالجین کہتے ہیں کہ گردے ناکارہ ہو جانے کی حد تک پہنچ جانے والے افراد کو آخری وقت تک اس عارضے کا پتہ نہیں چل پاتا ہے جب تک کہ ان کا لیبارٹری ٹیسٹ نہ کرا لیا جائے۔ معالجین کہتے ہیں کہ گردوں کے ناکارہ ہو جانے کا عمل بتدریج رونما ہوتا ہے۔ اگر آپ کے جسم میں گردے کام کرنا چھوڑتے جائیں تو آخری وقت تک بھی ان میں بالکل درد نہیں ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق گردے ناکارہ ہو جانے کی پہلی علامت پیشاب کے ٹیسٹ سے ظاہر ہوتی ہے۔ اس ٹیسٹ کے ذریعے پیشاب میں پروٹین کی مقدار کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ اگر رپورٹ مثبت ہو تو پھر مرحلہ وار خون، پیشاب اور فضلے کے ٹیسٹ کے ذریعے صورتحال کی سنگینی کا پتہ چلایا جاتا ہے۔ اگر گردے مکمل طور پر کام کرنا چھوڑ چکے ہوں یا چھوڑ رہے ہوں تو پھر معالجین جسم سے فاضل مادوں کے اخراج کے لئے ڈائلیسس مشین کا سہارا لیتے ہیں۔ اس کے ذریعے پورے جسم کے خون کو صاف کیا جاتا ہے۔ یہ عمل امراض کی نوعیت کے حساب سے روزانہ یا ہفتے میں دو یا تین مرتبہ تک دہرایا جاتا ہے۔ معالجین کہتے ہیں کہ گردوں کے ناکارہ ہونے کا عمل اس وقت رونما ہوتا ہے جب گردے جسم کے فاضل مادوں کی صفائی کا عمل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس مرض میں گردوں کی قدرتی ساخت سکڑنے لگتی ہے حتیٰ کہ یہ بالکل ہی کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ تاہم افراد کو اس تکلیف کا احساس اس لئے نہیں ہو پاتا ہے کہ اس مرض میں آخری حد تک بھی درد نہیں ہوتا ہے، جس کی وجہ سے متاثرہ فرد کو اس تکلیف کا بروقت پتہ نہیں چلتا ہے اور جب اس مرض کا انکشاف ہوتا ہے تو عموماً پانی سر سے اوپر چڑھ چکا ہوتا ہے۔

گردے لوبیا کی شکل کے ہوتے ہیں اور ان کا شمار ہمارے جسم کے اہم ترین عضلات میں کیا جاتا ہے۔ دونوں گردے ایک ایک مٹھی کے برابر جسامت لئے ہوتے ہیں۔ یہ لگ بھگ دو سو لیٹر کے مساوی خون کی روزانہ صفائی کرتے ہیں جن میں سے تقریباً دو لیٹر فاسد مادے نکلتے ہیں جو مثانے کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔ گردوں کی بیشتر بیماریاں صفائی کے اسی نظام پر حملہ آور ہوتی ہیں۔ خراب گردے اگرچہ کم مقدار میں پیشاب تو خارج کرتے رہتے ہیں لیکن جسم کے فاسد مادوں کی مقدار کم ہی الگ کر پاتے ہیں۔ یہ مقدار خون میں جمع ہوتی رہتی ہے اور پھر کچھ ہی عرصہ میں جسم کے لئے یہ زہر کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گردوں کی خرابی کا ایک اہم سبب پروٹین کی پیشاب میں موجودگی ہے۔ صحت مند گردے پروٹین کو جسم میں ہی محفوظ رکھتے ہیں لیکن اگر یہ ناکارہ ہونے لگیں تو پھر پروٹین روکنے کی ان کی صلاحیت ختم ہونے لگتی ہے۔

گردے بہت سے اہم جسمانی افعال سرانجام دیتے ہیں لیکن جب یہ ناکارہ ہونے لگتے ہیں تو پھر ان کے باعث پورا جسم متاثر ہونے لگتا ہے۔ جسم میں خون کی گردش انجام دینے والی رگیں متاثر ہونے لگتی ہیں۔ فشار خون بڑھ جاتا ہے۔ خون کی کمی ہونے لگتی ہے۔ متاثرہ فرد کی ہڈیاں کمزور اور گھلنے لگتی ہیں، کیونکہ گردے خرابی کی صورت میں جسم سے فاضل فاسفورس خارج نہیں کر پاتے ہیں، لہٰذا اس طرح فاسفورس خون میں شامل ہونے لگتی ہے۔ یہ فاسفورس خون میں کیلشیم کی کمی کا سبب بن جاتی ہے۔ اس صورتحال کے نتیجے میں جسم میں ایک ہارمون پیدا ہوتا ہے جو ہڈیوں کی نشوونما اور قوت کے لئے لازمی عنصر "کیلشیم" پر منفی طور پر اثر انداز ہوتا ہے، لہٰذا مریض کے جسم کی ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی میڑھی ہونے لگتی ہیں۔

جسم میں دو گردے موجود ہوتے ہیں اور ایک گردہ بھی صحت مند زندگی گزارنے کے لئے کافی ہوتا ہے، تاہم دو گردوں کی جسم میں موجودگی ایک طرح سے قدرت کا حفاظتی نظام ہے کہ جیسے ہی دونوں گردوں میں سے کسی ایک کا کوئی حصہ کام کرنا بند کر دیتا ہے تو دوسرا صحت مند گردہ وہ کام کرنا شروع کر دیتا ہے، لیکن آخری صورت میں جب صحت مند حصہ بھی ناکارہ ہو جائے تو پھر زندگی ڈائلیسس اور گردے کی ٹرانس پلانٹیشن کے آسرے پر ہی رہ جاتی ہے۔

آج کی دنیا میں طبی سائنس نے نہایت ترقی کر لی ہے تاہم اب بھی بہت سے ایسے امراض ہیں جن کا علاج ممکن نہیں اور نہ ہی مرض کے منفی اثرات ختم کئے جا سکتے ہیں۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ ابتدائی مراحل میں ہی خرابی کے سامنے آنے پر بیماری کی رفتار کو نہ صرف کم کیا جا سکتا ہے بلکہ سنگین خطرے کی بھی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ لہٰذا صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمیں اپنے گردوں کے کام کرنے کی صلاحیت کا بھی اندازہ ہو سکے۔

پیشاب میں پروٹین کی مقدار کا پتہ چلانے کے لئے ایک آسان اور گھریلو ٹیسٹ بھی موجود ہے۔ اس مقصد کے لئے ایک ٹیسٹ اسٹرپ (پٹی) میڈیکل اسٹوروں پر ملتی ہے جو پیشاب میں پروٹین کی مقدار کا پتا دیتی ہے۔ عام طور پر پیشاب میں پروٹین کی کچھ مقدار شامل ہوتی ہے، تاہم اس ٹیسٹ کے ذریعے اس کی حد بدل سے بڑھ جانے کا علم ہو جاتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے مشاہیر کی ایک کمپنی بائیو میڈ لیبارٹریز کی جانب سے متعارف کرائی گئی یہ پٹی ہر اس برتن میں جس میں پیشاب رکھا گیا ہے ڈالی جاتی ہے۔ اگر پٹی کا رنگ تبدیل ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ پیشاب میں حد سے زیادہ پروٹین موجود ہے، لیکن اگر پٹی پروٹین کی صرف زیادتی کا اظہار کرے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ یہ صورت ٹیسٹ سے قبل سخت محنت، ورزش یا بخار کے باعث بھی ہو سکتی ہے۔ لہٰذا چند دنوں کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کیا جائے۔ اگر اس بار بھی پروٹین کی مقدار بدستور زیادہ رہے تو پھر یہ خطرے کی علامت ہے۔ اگر آپ مذکورہ علامات، حالتوں، جن کا کہ اوپر کی سطور میں ذکر کیا جا چکا ہے، سے ٹیسٹ کے وقت دوچار نہیں تھے تو پھر اس صورت میں فوراً امراض گردہ کے اسپتال یا اس مرض کے ماہر معالج سے رابطہ کریں۔

گردے کے معالجین کہتے ہیں کہ پروٹین ٹیسٹ انسان کے مکمل سالانہ طبی معائنے میں شامل ہونا چاہئے۔ اکثر لوگ گھروں میں پروٹین ٹیسٹ کی افادیت کو نہیں مانتے ہیں اور نہ ہی وہ ٹیسٹ کے لئے ضروری احتیاط برت پاتے ہیں، لہٰذا احتیاط ضروری ہے کہ کسی لیبارٹری میں اس کا ٹیسٹ کروا لیا جائے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں گردوں کی خرابی اس اعتبار سے خطرناک ہے کہ دیگر بیماریوں کی نسبت اس کی ابتدائی علامات انسان میں براہ راست کوئی غیر معمولی احساس پیدا نہیں کرتی ہیں۔ ہاں البتہ بظاہر کچھ غیر متعلقہ سی وجوہات یعنی بھوک نہ لگنا، ایڑیوں میں درد، جی متلانا، تھکاوٹ ہونا، جسم پر سوجن وغیرہ ضرور ہو جاتی ہیں، لیکن ہم لاعلمی کے باعث انہیں براہ راست گردوں کا عارضہ نہیں سمجھتے ہیں اور ان علامتوں کی بنیاد پر عام ڈاکٹروں سے لاحق وجوہات کا علاج کرواتے رہتے ہیں۔ عام طور پر لوگ خرابی کی انتہائی صورتوں میں ہی معالجین سے رابطہ کرتے ہیں اور جب ہی ان پر یہ تلخ حقائق آشکار ہوتے ہیں۔

معالجین کہتے ہیں یوں تو عام لوگوں کو کم از کم سال میں ایک بار پروٹین ٹیسٹ ضرور کروانا چاہئے، لیکن ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے پیشاب میں پروٹین کی مقدار پر نظر رکھیں۔ اگرچہ یہ ٹیسٹ نہایت سادہ، سستے اور عام ہیں، تاہم ان پر انسان کی صحت مند زندگی کا بڑی حد تک دارومدار ہے۔ لہٰذا ان سے غفلت برتنا زندگی سے کھیلنے کے برابر ہے۔ ❖❖❖

کیمیکلز کے استعمال سے بچوں کی ذہانت اور نشوونما متاثر ہوتی ہے

برطانیہ (ہیلتھ رپورٹ) ورلڈ وائلڈ لائف فنڈ (ڈبلیو ڈبلیو ایف) نے انتباہ کیا ہے کہ انسانوں کے بنائے روزمرہ کیمیکلز سے بچوں کی یادداشت ذہانت اور نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ ڈبلیو ڈبلیو ایف نے کہا ہے کہ اگر ابتدا میں بچوں کی تھوڑی سی ذہانت بھی متاثر ہو تو اسکی وجہ سے ان کی ساری زندگی متاثر ہو سکتی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق اگر آئی کیو کا ایک یونٹ بھی کم ہو جائے تو اس کی وجہ سے اس کی ساری زندگی کی آمدنی 2% کم ہو جاتی ہے۔ ڈبلیو ڈبلیو ایف نے یورپ کے لوگوں کو آگاہ کیا ہے کہ کیمیکلز کی وجہ سے بچوں کی بصارت اور حرکت کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ امریکہ کے محققین کے مطابق 10% بچوں کی اعصابی بیماریاں ان ہی زہریلے مادوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ یورپین کمیشن کے مطابق بچوں کی نشوونما اور سیکھنے کی صلاحیت میں کمی صحت کا ایک سنجیدہ مسئلہ ہے۔ ڈبلیو ڈبلیو ایف کے مطابق مارکیٹ میں موجود چیزوں کے لیبل پر اس کے مضر اثرات درج نہیں ہوتے۔ ہمارے بچے ہمارا مستقبل ہیں اور ہمارا مستقبل خطرہ میں ہے اگرچہ سائنس سے یہ ثابت ہے کہ کیمیکلز ہمارے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں کو متاثر کر رہے ہیں لیکن ہم ان کیمیکلز سے متعلق ضروری معلومات سے محروم ہیں۔ (تحریر: ڈاکٹر راحیل)

پھل اور سبزیوں کا استعمال کولیسٹرول کو کم کرتا ہے

نیو یارک (ہیلتھ رپورٹ) نیو یارک ہیلتھ رپورٹ کے مطابق اگر آپ چاند سے اپنے کرۂ ارض کا معائنہ کریں تو آپ کو پتا چلے گا کہ زمین کا 70% حصہ پانی ہے پھر ذرا اپنے جسم پر غور کریں تو آپ کو پتا چلے گا کہ آپ کے میں ڈائٹ ڈیلی کمی پھل اور سبزیاں نہ کھانے کی وجہ سے ہوتی ہے جبکہ چھ سال سے کم عمر کے بچے روزمرہ کی مناسب مقدار کے مطابق پھل اور سبزیاں نہیں کھاتے۔ تاہم والدین کو عموماً پھل اور سبزیاں کھانے کی عادت کو اپنانا چاہئے تاکہ ان کے بچے بھی زیادہ سے زیادہ پھل اور سبزیاں خوراک میں استعمال کریں۔ ماہرین صحت کے مطابق بچوں کو ابتداء سے ہی پھل اور سبزیاں کھانے کی عادت ڈالنا ضروری ہے اس قسم کی خوراک کے استعمال سے بیماریوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس صحت اور قوت کو برقرار رکھتا ہے

وٹامن بی کمپلیکس اچھی صحت اور قوت حیات کو برقرار رکھنے کیلئے بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں آٹھ اقسام کے وٹامنز بی کے علاوہ فولک ایسڈ وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ ہر وٹامن انفرادی طور پر جسم پر مختلف انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس ہمیں ہر قسم کی اچھی اور متناسب خوراک سے حاصل ہوتا ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس صحت کی بحالی، جلد اور سر کے بالوں کیلئے نہایت مفید ہوتا ہے۔

دوپہر کا متوازن مینیو

سوال: میرے معالج نے بتایا ہے کہ میرا بی ایم آئی 30 ہے اسلئے مجھے کھانے پینے میں احتیاط برتنی چاہیے اور وزن بھی گھٹانا چاہیے۔ یہ بتائیے بی ایم آئی سے کیا مراد ہے؟

جواب: بی ایم آئی (باڈی ماس انڈکس) کا نمبر آپ کے قد اور وزن کے حساب سے ایک فارمولے کے ذریعے نکالا جاتا ہے۔ یہ نمبر بتاتا ہے کہ قد کے اعتبار سے آپ کا وزن زیادہ یا کم تو نہیں۔ اگر یہ نمبر 25-19 کے درمیان ہو تو آپ نارمل اور صحت مند ہیں اور مختلف خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہونے سے دور رہ سکتے ہیں۔ اگر یہ نمبر 25 سے اوپر یعنی 26 یا اس سے زیادہ ہو تو آپ کا موٹاپے کے ساتھ ساتھ مختلف خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ آپ اپنا بی ایم آئی مندرجہ ذیل فارمولے سے نکال سکتے ہیں:

بی ایم آئی = وزن (پاؤنڈ میں) X 705
قد (مربع انچوں میں)

مثلاً اگر کسی کا وزن 130 پونڈ اور قد 5 فٹ 3 انچ ہے تو:
63 مربع انچ X 705 X 130 پونڈ = بی ایم آئی
$23 = 3969 = 705 \times 130 \times (63)^2$

جن لوگوں کا بی ایم آئی 25 سے زیادہ ہو وہ اپنا وزن کم کر کے اسے 25 بی ایم آئی یا کم پر لے کر آئیں۔ البتہ جن لوگوں کا بی ایم آئی 19 سے کم ہے انہیں اپنے وزن میں کچھ اضافہ کرنا چاہیے۔ بی ایم آئی کے نمبر کا فارمولا بچوں، بڑھتے ہوئے لڑکے اور لڑکیوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں، ایتھلیٹس اور 65 سال سے زائد عمر کے افراد پر لاگو نہیں ہوتا۔

س: مجھے ذیابیطس ہے، پہلے میں خوراک اور ورزش سے شوگر کنٹرول کر رہا تھا مگر اب ڈاکٹر نے گولیاں شروع کروائی ہیں۔ کیا اب میں اپنی غذا بڑھا سکتا ہوں؟

ج: گولیوں سے علاج شروع کرنے کا مطلب ہے کہ اب صرف خوراک اور ورزش سے آپ کی شوگر کنٹرول نہیں ہو رہی تھی۔ لہٰذا گولیوں کا مطلب یہ نہیں کہ آپ جتنا مرضی کھائیں۔ اس طرح سے وزن بھی بڑھے گا اور گولیوں کے باوجود شوگر بھی صحیح کنٹرول نہیں ہو پائے گی۔ البتہ آپ اپنے ماہر غذا کے مشورے سے خوراک میں تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں اور اسے مزید متوازن اور بہتر بنا سکتے ہیں۔

س: مجھے ڈاکٹر نے رات سونے سے 1 گھنٹہ پہلے انسولین تجویز کی ہے مگر اس کی وجہ سے کبھی کبھار رات کو صبح صبح میری شوگر بہت کم ہو جاتی ہے، اس سلسلے میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟

ج: آپ رات کو سوتے وقت ہلکا پھلکا سنیک یا تھوڑی خوراک لینا شروع کریں مثلاً ایک پیالی دودھ میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر، ایک چھوٹا سیب یا آڑو، آدھی پیالی دودھ کے ساتھ ایک رس یا دو بسکٹ وغیرہ میں سے کوئی ایک سنیک۔

س: 3 ماہ قبل ذیابیطس کی تشخیص ہونے کے بعد میرے بیٹے کا وزن بڑھ رہا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

ج: ذیابیطس کے اکثر مریضوں کا وزن علاج شروع ہونے سے قبل کم ہونے لگتا ہے کیونکہ ان کی توانائی پیشاب کے راستے شکر کی صورت میں خارج ہونے لگتی ہے اور جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بدن میں جمع شدہ چکنائی ایندھن کے طور پر استعمال ہونا شروع ہو جاتی ہے تاہم علاج شروع ہونے کے بعد توانائی کا ضیاع رک جاتا ہے اور وزن میں زیادتی ہونے لگتی ہے۔ اسے انسولین اور خوراک میں ایک بہتر توازن کے ذریعہ ہی قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

دوپہر کا متوازن اور مکمل کھانا (پورے مہینے کا مینو)

	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
پہلا ہفتہ	آلو گوشت چپاتی کھیرے کا سلاد	ماش کی دال چپاتی کھیرا، پیاز، ٹماٹر، بندگوبھی کا سلاد	قیمے بھرے ٹماٹر یا شملہ مرچ چپاتی پیاز، ٹماٹر، بندگوبھی، کھیرے کا سلاد	بھنڈی چپاتی رائتہ (دہی میں کھیرا، پیاز، ٹماٹر)	گوبھی قیمہ کھیرے کا سلاد چپاتی	لوبیا (سفید) چپاتی پیاز، ٹماٹر، کھیرے کا سلاد	چکن کی بریانی رائتہ (کھیرا، پیاز، ٹماٹر، بندگوبھی کا سلاد)
دوسرا ہفتہ	پالک گوشت چپاتی سادہ دہی	ثابت مسور سفید ابلے چاول کھیرے، پیاز، ٹماٹر کا سلاد	شملہ مرچ میں مرغی، چپاتی کھیرے کا سلاد	مکس سبزیاں رائتہ چپاتی	کدو / گھیا گوشت رائتہ چپاتی	چنے کی دال چپاتی کھیرا، پیاز، ٹماٹر کا سلاد	سبزی پلاؤ رائتہ مرغ کا شوربہ
تیسرا ہفتہ	اروی گوشت چپاتی کھیرے کا سلاد	ثابت مونگ سفید چاول کھیرا، پیاز، ٹماٹر کا سلاد	چکن کڑاہی، کھیرا، پیاز، ٹماٹر کا سلاد چپاتی	بینگن کا بھرتہ چپاتی رائتہ	کریلے قیمہ رائتہ چپاتی	سفید چنے چپاتی کھیرے کا سلاد	میتھی پالک کے پراٹھے رائتہ
چوتھا ہفتہ	مٹر قیمہ / گوشت کھیرے کا سلاد چپاتی	کالے چنے چپاتی سلاد (کھیرا، پیاز، ٹماٹر، بندگوبھی)	بندگوبھی میں مرغی چپاتی، کھیرا، پیاز، ٹماٹر کا سلاد	گھیا کدو چنے کی دال چپاتی کھیرے، پیاز، ٹماٹر کا سلاد	مونگرے گوشت / قیمہ چپاتی رائتہ	بیسن کی روٹی دہی	مٹن پلاؤ کھیرے کا سلاد رائتہ

پپیتے کے طبی و غذائی فوائد

روشنی اور لذیذ غذائی کے استعمال کے بعد اسے کھانے سے ہاضمہ ہوتا ہے

پپیتا کثرت سے پیدا ہونے والا سدا بہار پھل ہے۔ طبی لحاظ سے نہ صرف پھل بلکہ اس پیڑ کے پتے، چھلکے، دودھ، بیج اور جڑ بھی مفید ہوتی ہے اور اطبا مختلف ادویات کی تیاری میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

طبی لحاظ سے پپیتے کی تاثیر گرم ہے اور اس کو بطور سبزی بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بطور پھل یہ کچا اور پکا، دونوں طرح سے کھایا جاتا ہے۔ پپیتا خاص طور پر نظام ہضم سے بڑا گہرا تعلق رکھتا ہے۔ یعنی اس کے استعمال سے معدہ، جگر اور آنتوں کا فعل تیز رہتا ہے۔ خون کو قیمتی غذائی اجزا خوب ملتے ہیں اور خون صاف ہو کر جلد اور چہرے پر سرخی دوڑا دیتا ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔ جگر اور انتڑیوں کو قوت دیتا ہے۔ معدے اور تلی کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ یہ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کو صحیح حالت میں لانے کے لئے مفید دوا ہے۔ اگر کسی شخص کو یہ عوارض لاحق ہوں تو اس سے نجات کے لئے پکا ہوا پپیتا کھانے کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ اس کی دودھیا رطوبت اعلیٰ درجے کی ہاضم ہوتی ہے۔

پتے

پپیتے کے درخت کے پتوں میں پیٹ کے کیڑے ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان میں موجود الکلائڈ (کارپین) مقوی قلب دوا ڈیجیٹلس کی طرح قلب کو تقویت پہنچاتا ہے۔ اس الکلائیڈ میں جراثیم کشی کی صلاحیت بھی ہوتی ہے اس لئے مروڑ والی پیچش کا اچھا علاج ثابت ہوتا ہے۔

پپیتے کے پتے دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے بھی نہایت فائدہ مند ہیں۔ اگر کسی نوزائیدہ بچے کی ماں کو دودھ کی کمی کی شکایت ہو تو اس کے پتوں کو کچل اور پھر انہیں ہلکا گرم گرم حالت میں نسوانی حسن پر لیپ کرنے سے رگیں کھل جاتی ہیں اور دودھ خوب کھل کر اترتا ہے۔ کہیں درد ہو تو درد کے مقام پر اس کے پتے گرم کر کے باندھنے سے آرام ملتا ہے۔

پکا پپیتا

پپیتا پکا ہوا ہو تو میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس کی چاٹ بھی مزے دار ہوتی ہے یا اس میں چیکو، آلو، لیموں وغیرہ شامل کر لینے سے قدرتی غذائی ذخیرے سے بھرپور ڈش بن جاتی ہے۔ اس کے کھانے سے خون صاف ہوتا ہے اور صفرا پتا ہو کر چھوٹی آنت میں زیادہ مقدار میں پہنچتا ہے۔ اس طرح ہضم کرنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ بڑی اور ثقیل غذاؤں کے بعد اسے کھانے سے غذا بڑی آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے، خاص طور پر گوشت ہضم کرنے میں اس سے بڑی مدد ملتی ہے۔

کچا پپیتا

کچے پپیتے کا دودھ گوشت گلانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ کچے پپیتے میں موجود اس کا دودھیا رس ہی گوشت کو جلد گلاتا ہے۔ گوشت گلانے کے استعمال کے لئے کچے پپیتے کو کاٹ کر سائے میں خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر رکھ لیا جائے تو گوشت کو پکاتے ہوئے اس سفوف کی صرف ایک چٹکی بھی گوشت کو گلانے کے لئے ہنڈیا میں ڈال دینا کافی ہوتا ہے۔ کچا پپیتا نظام انہضام اور آنتوں کی تقویت کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ کدوکش پر اس کے لچھے نکال کر تھوڑے نمک کے ساتھ خشک کر کے تھوڑا تھوڑا استعمال کرنے سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے۔ کچا پپیتا تلی کی سختی اور ورم کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس کی قاشیں انگور کے سرکے میں بطور اچار ڈال کر آٹھ دس دن بعد ایک قاش نہار منہ کھانا مفید ہے۔ اس سے خارشت میں افاقہ ہوتا ہے۔

پپیتے کا دودھ

بہتر ہضم کے علاوہ آنتوں کے کیڑوں کو بھی ہلاک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیچوے ختم کرنے کے لئے دو چائے کا چمچ کچے پپیتے کا تازہ دودھ اور اس کے ہم مقدار شہد اور چار گنا ابلا ہوا پانی ملا کر متاثرہ بچے کو پلا دینا چاہئے۔ اس کے دو گھنٹے بعد مریض کو ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئل) تھوڑی سی مقدار میں پلائیں، جس سے جلاب آئیں گے اور اس کے ساتھ پیٹ کے کیچوے بھی نکل جائیں گے۔ اگر ضروری محسوس کریں تو دوسرے روز بھی یہ عمل دوہرا سکتے ہیں۔ ایک سال کے عمر کے بچوں کو نصف مقدار میں دینی چاہئے اور تین سال سے کم عمر بچوں کے لئے چمچ بھر دودھ ہی کافی ہوتا ہے۔

کچے پپیتے کا چھلکا اتارنے سے جو سفید رطوبت یا دودھ نکلتا ہے اس کو محفوظ کرنے کے لئے کسی کپڑے پر لگاتے رہیں تاکہ یہ کپڑے میں جذب ہوتی رہے اور خشک ہو کر یہ کپڑے پر سفوف کی شکل میں باقی رہ جائے گا۔ اس کو مزید خشک کر کے کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت اس سفوف کو آدھی رتی کے برابر لے کر تھوڑی سی شکر ملا کر کھانے کے بعد استعمال کر لیا جائے تو کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور بھوک بھی کھل کر لگتی ہے۔

پپیتے کا دودھ کالی کھانسی اور وبائی خناق کے لئے بھی مفید ہے۔ کھانسی کی صورت میں اس کے دس سے بیس قطرے شہد یا چینی میں ملا کر متاثرہ فرد کو کھلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ پپیتے کا دودھ ورم پر لگانے سے ان میں پیپ نہیں پڑتی ہے۔ کچے پپیتے کے دودھ کو روغن بادام یا کسی اچھی سی کریم میں ملا کر نرم ہاتھوں سے مساج کرنے سے جلد اور چہرے کی رنگت نکھرتی ہے، اور چہرے پر سے داغ دھبے، چھائیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

پپیتے کی جڑ

پپیتے کے درخت کی جڑ پیشاب آور ہوتی ہے۔ یہ بواسیر کے لئے بھی مفید سمجھی جاتی ہے۔ تاہم اس کا استعمال اطباء کے مشورے سے ہی کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔

پپیتے کو معمولی اور ارزاں پھل سمجھ کر نظر انداز نہ کیجئے۔ طبی اور غذائی اعتبار سے یہ بہت قیمتی اور مفید پھل ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی اور ای کے علاوہ معدنی نمک خاص طور پر پوٹاشیم بھی موجود ہوتا ہے جو صحت قلب کے لئے مفید ہے چونکہ اس میں آم اور کیلے کی طرح نشاستہ نہیں ہوتا، اس کے استعمال سے موٹاپے کا امکان نہیں ہوتا۔ تاہم وہ افراد جنہیں گردوں کا عارضہ لاحق ہو وہ اسے استعمال نہ کریں کیونکہ پوٹاشیم کی مقدار کے باعث یہ ان کے لئے صحت کے مسائل کھڑے کر سکتا ہے۔ علاوہ ازیں اسے کثرت سے استعمال نہیں کرنا چاہئے ورنہ پیٹ کے مروڑ اور اسہال کی بھی شکایت ہو سکتی ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 1 No. 7 December 1997

صحت مند جلد کیلئے آزمودہ نسخے

آیئے آج آپ کو بھی کاسمیٹک کی دکان کی بجائے باورچی خانے میں لے چلیں- کھانے کی چیزوں میں دودھ، پھل اور سبزیاں جتنی صحت کے لیے مفید ہیں اتنی ہی جلد کے لیے بھی فائدہ مند ہیں-

چہرے کی خوبصورتی اور رعنائی کے لیے سیب، تربوز، خربوزہ، کھیرا، کیلا سبھی پھل مفید ہیں- اسی طرح ہم مختلف موسمی سبزیوں سے اپنے چہرے کی جلد کو تندرست، گورا اور خوبصورت بنا سکتے ہیں-

موسم گرما میں گرم خشک ہوائیں چہرے کی تروتازگی کو ختم کر دیتی ہیں- خصوصاً ملازمت پیشہ خواتین یا وہ خواتین جن کا زیادہ عرصہ گھر سے باہر گذرتا ہے- دھوپ کی تیز شعاعیں جب ان کے چہرے پر پڑتی ہیں تو اس سے نہ صرف یہ کہ ان کے چہرے کی رنگت پر اثر پڑتا ہے بلکہ خشک جلد پر بعض اوقات باریک باریک جھریاں بھی نمودار ہونے لگتی ہیں۔ پھر جلد کی چمک دمک کو برقرار رکھنے کے لیے وہ مختلف کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں جو بعض اوقات انہیں موافق نہیں آتیں اور چہرہ مزید خراب ہو جاتا ہے- گرمیوں کے موسم میں ایئرکنڈیشنگ، فضائی آلودگی، دھواں اور جدید طرز کا دباؤ بھی جلد کو تباہی کے دہانے تک پہنچانے کے لیے کافی ہے- اس کے لیے آپ کو چہرے پر ماسک لگانا پڑے گا- خصوصاً اگر آپ راتوں کو دیر تک جاگتی ہیں یا ذہنی دباؤ کا شکار رہتی ہیں- سوزش والی اور چٹخنے والی جلد کے لیے بہترین ماسک کھیرا، سبز انجیر اور گھیکوار کا گودا (ایلوویرا) ہے- یہ آپ کے سوچنے اور سمجھنے کی طاقت کو بھی توانا کرتے ہیں- روکھی پھیکی جلد کے لیے شہد، میدہ، عرق گلاب اور لیموں کو ہم وزن ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر مل لیں اور سوکھ جانے پر اسے کھرچ کر صاف کر لیں-

ایک عمدہ فیس ماسک ملتانی مٹی، عرق گلاب سے مل کر بنتا ہے- یہ چہرے کے گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے اور چکنی جلد کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ہے-

موجودہ دور میں جہاں بہت سی چیزوں میں تبدیلیاں آئی ہیں وہاں ہماری طرز زندگی اور غذائی عادات میں تبدیلیاں آئی ہیں- اب ہم غذا کو زیادہ چھان پھٹک کر بھون کر اس کی غذائیت ختم کر کے اپنے دستر خوان کو زیادہ مزیدار تو بناتے ہیں مگر غذا کا اصلی کام ہمارے جسم کی نشوونما اور دیکھ بھال کے ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت دینا ہے اور یہی کام ہم غذا سے نہیں لیتے-

ہمارے جسم کا ایک ایک ذرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو ہم نے کسی بھی وقت استعمال کی تھی- خوراک ہی ہمارے جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے- یہ نئے رگ و ریشے بناتی ہے، پرانے رگ و ریشے کی مرمت کرتی ہے- اس لیے ہمیں غذا کے معاملے میں خاص محتاط ہونے کی ضرورت ہے کہ کس قسم کی خوراک ہمارے لیے فائدے یا نقصان کا باعث بن سکتی ہے- بعض خواتین رنگت کو گورا کرنے کے لیے مختلف کریمیں استعمال کرتی ہیں تو ان کے لیے عرض ہے کہ سانولی رنگت کو گورا نہیں کیا جا سکتا- حالانکہ سانولی رنگت میں بہت کشش ہوتی ہے جس سے گوری لڑکیاں محروم ہوتی ہیں تو رنگت کو گورا کرنے کے لیے جتن کرنا بیکار ہے- ہاں البتہ سانولی لڑکیاں چہرے کو نکھارنے کے لیے آزمودہ نسخوں کو استعمال کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتی ہیں-

سانولی رنگت کے لیے آزمودہ نسخہ

چنے کی دال اور ہلدی کا مرکب

صدیوں سے ابٹن کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے- رات کو چنے کی دال دھو کر بھگو دیں- صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیس لیں جب عمدہ کریم بن جائے تو چینی کے پیالے میں ڈال کر لیموں کا رس ایک چمچ اس میں شامل کر دیں اب اس مرکب کو جسم اور چہرے پر ملیں- بدن کی حدت سے مرکب خشک ہو جائے گا تو کسی اچھے صابن سے غسل کر لیں- اس سے سانولی رنگت کا نکھر جانا لازمی ہے-

☆ میٹھے بادام پیس کر دودھ یا ملائی کے ساتھ پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں- پندرہ بیس منٹ کے بعد جب یہ خشک ہو جائے تو اس کو مل کر اتار لیں اور چہرہ دھو لیں- رنگت نکھر آئے گی- جلد نرم و ملائم ہو جائے گی-

☆ پالک یا کوئی بھی سبزی کو ابالنے کے بعد اس کے پانی کو محفوظ کر لیں پھر اس کو ٹھنڈا کر کے چہرے پر ملیں-

☆ قدرتی دہی چہرے پر ملیں- دس منٹ بعد چہرہ پانی سے دھو لیں-

☆ کھانے کی میز پر بچے ہوئے پھلوں کو مکس کر کے جوس نکال کر چہرہ پر لگا لیں اور پھر دس منٹ بعد چہرہ دھو لیں-

☆ مکئی اور جو کا آٹا ہم وزن لے کر اس میں آدھے لیموں کا رس ملا کر لئی سی بنا لیں- اس لئی کو گردن، چہرے اور ہاتھوں پر ملیں- آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں- یہ عمل ہفتہ میں دو مرتبہ کریں-

☆ دھوپ میں نکلنے سے رنگت سانولی ہو جائے یا دھبے پڑ جائیں تو انگور کا رس چہرے پر ملیں- جلد پر رس خشک ہو جائے تو چہرہ دھو لیں-

لیموں سے جلد سکڑ جاتی ہے، کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں اور سانولی رنگت میں نکھار آ جاتا ہے!

بدہضمی بذات خود بیماری نہیں'

یہ جسمانی مرض بھی ہے اور نفسیاتی بھی

بدہضمی ایک عام سی بیماری ہے۔ جسے لوگ اکثر سنجیدگی سے نہیں لیتے۔ پیٹ میں بوجھ یا کھانے کے بعد بوجھ کھٹے ڈکار منہ میں کھٹا پانی آتے رہنا' صبح اٹھنے پر منہ کا کسیلا ہونا' پیٹ میں ہوا کا بھرا رہنا بدہضمی کی نمونی علامات ہیں۔ چونکہ یہ تمام کیفیات پیٹ کی خرابی کی آئینہ دار ہیں اس لئے کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہونے کی وجہ سے جسم میں کمزوری خاص طور پر ٹانگوں اور کمر کے پٹھے درد کرتے ہیں۔ زیادہ تر مریض سوڈے کی بوتل' کوئی چورن یا لال کمپچر پر گزارا کرتے ہیں۔ اکثر یہ نسخے سالہا سال سے استعمال کرتے چلے آتے ہیں۔ پھر وہ وقت آتا ہے جب ہاضمے کے نسخے لال کمپچر یا سوڈا منٹ یا ناول چورن فائدہ نہیں دیتا۔ اس مرحلہ پر مریض کسی معالج سے مشورہ کرتا ہے لیکن مریضوں کی اکثریت اس کیفیت کو بیماری کہنے پر تیار نہیں ہوتی اور اگر ان کو باقاعدہ علاج کا کہا جائے تو اکثر لوگ اس پر آمادہ نہیں ہوتے۔

بدہضمی بذات خود بیماری نہیں بلکہ پیٹ میں ہونے والی متعدد بیماریوں کی علامت ہے۔ اس کی دو نمایاں قسمیں ہیں۔

عام بدہضمی:

مرغن غذاؤں' مسلسل بسیار خوری' آرام طلب زندگی پرانی قبض' کھانے کے غیر متعین اوقات یا کھانے کے بعد جلد سو جانے کی وجہ سے آنتوں میں غذا معمول سے زیادہ ٹھہرتی ہے۔ جس کی وجہ سے بدہضمی کی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ پیدل چلنے سے آنتوں میں موجود خوراک بھی آگے کو چلتی ہے۔ جو لوگ بکثرت سواری پر کام پر جاتے اور اسی طرح واپس آتے ہیں ان کو بدہضمی کی بیماری ان کی اپنی کوشش سے حاصل ہوتی ہے۔

نفسیاتی بدہضمی:

ذہن پر اگر کوئی دباؤ ہو غصہ' گھبراہٹ' ڈر خوف' فرار' اضطراب اور پریشانی صدمات کی وجہ سے آنتوں کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ ان تمام ذہنی کیفیات میں بھوک اڑ جاتی ہے۔ آنتوں میں غذا کا سفر طویل ہو جاتا ہے۔ قبض اکثر ہوتی ہے۔ جس میں دردیں اکثر اور بے خوابی ان کے ذیلی نتائج ہیں

آنتوں کی سوزش:

پرانی پیچش' اپنڈکس' پیٹ کے کیڑے بدہضمی کا باعث ہوتے ہیں۔

اپنڈکس اور ذہنی اثرات سے ہونے والی بدہضمی عرصہ دراز سے ہوتی ہے۔ اگر علامات میں کمی آتی رہتی ہو تو یہ معدہ کے السر کو ظاہر کرتی ہے۔ جگر کی خرابیوں اور کینسر کی صورت میں بھوک اڑ جاتی ہے۔ ذہنی بدہضمی اور معدہ کی سوزش میں متلی بھی ہوتی ہے۔ اگر قے آ رہی ہو تو اس کا مطلب شدید بیماری یا رکاوٹ ہے۔ خون کی قے' جگر کے انحطاط' معدہ کے السر' معدہ کی سوزش اور کینسر میں آتی ہے۔

مسلسل قبض آنتوں کے زخم' معدہ کے کینسر' معدہ کے منہ کی بندش' اپنڈکس کی سوزش میں ہوتی ہے۔ جبکہ اسہال آنتوں کی سوزش' بڑی آنت کے کینسر اور لبلبہ کی سوزش میں ہوتے ہیں۔ سیاہ رنگ کا پاخانہ اس صورت میں آتا ہے جب فولاد کا کوئی مرکب کھایا جا رہا ہو ورنہ یہ آنتوں میں زخم اور کینسر کی علامت ہے۔

منہ میں تیزابی پانی معدہ کے زخموں اور معدہ کی مزمن سوزش میں آتا ہے۔ تبخیر اور پیٹ میں ہوا زیادہ تر پتہ کی بیماریوں کے علاوہ ڈکار مارنے کی بری عادت سے ہوتے ہیں۔

مریض کی علامات اگر تبدیل ہوتی رہتی ہوں اور اسے کافی عرصہ آرام رہتا ہو یا صبح کو متلی اور درد بغیر کسی کوشش کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ درد ایسا ہو کہ نیند میں خلل نہ آئے اور تفکرات زیادہ ہوتے ہیں تو ان میں پریشانی کی کوئی بات نہیں ہوتی۔ یہ کیفیت اکثر خطرناک بیماری کے بغیر ہوتی ہے۔

مسیح الملک حکیم اجمل خان صاحب نے بھرے پیٹ کھانا کھانے' جلد جلد کھانے' بسیار خوری' کھانے کے درمیان زیادہ پانی پینے سے چاول اور ٹھنڈی چیزیں کھانے اور ثقیل غذاؤں کو بدہضمی کا باعث قرار دیا ہے۔ وہ تجویز کرتے ہیں کہ ابتدا میں گرم پانی کے ساتھ سکنجبین دے کر مریض کو قے کروائی جائے۔ پھر املی کے پانی کے ساتھ سنا مکی دے کر مریض کو جلاب دے دیں۔ باقاعدہ علاج میں جوارش کمونی کے ہمراہ سونف ۵ ماشہ' تخم کشوت ۳ ماشہ کو عرق بادیان اور گلاب کے ساتھ کھلائیں۔ اس کا ایک دوسرا نسخہ یہ ہے۔

سونف ۷ ماشہ' پودینہ خشک ۳ ماشہ' الائچی سبز ۳ ماشہ' گلقند ۴ تولہ کو پانی میں جوش دیکر چھان لیں۔ اس میں ۴ تولہ سکنجبین ملا کر روزانہ پلایا جائے۔

بچوں کے پیٹ میں تکلیف کے لئے چار عرق بڑے مشہور ہیں۔ حکیم محمد اکبر نے بھی کے شربت کے ہمراہ سونٹھ تجویز کی ہے۔

بدہضمی کا بنیادی علاج شہد ہے۔ حالات خواہ کچھ بھی ہوں شہد پینے سے آرام آتا ہے' معدہ اور آنتوں کی جلن رفع ہو جاتی ہے۔ تھوڑی دیر میں بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ شہد اگر گرم پانی میں پیا جائے تو اکثر اوقات نیند آ جاتی ہے۔ جس کے بعد علامات کا بیشتر حصہ ختم ہو جاتا ہے۔

کھانے کے بعد بوجھ زیادہ ہو تو 3-4 دانے خشک انجیر چبا لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ میں اگر السر نہ ہو تو انجیر کو کچھ عرصہ لگاتار کھانا مفید رہتا ہے۔ یہ فائدہ پتہ کی سوزش میں بھی جاری رہتا ہے۔ معدہ میں کینسر یا زخم کی صورت میں زیتون کا تیل ایک شافی علاج ہے۔ اکثر مریضوں میں جو کا دلیہ شہد ملا کر دینا مفید رہتا ہے۔ کیونکہ جو کی لیس جلن کو سکون دیتی ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔ جسمانی کمزوری کا بھی علاج ہے۔

☆☆☆☆

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 2 No. 1 January 1998 Page 3

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

فاسٹ فوڈ، چائے، کولا مشروبات اور گوشت کی زیادتی دیگر امراض کے علاوہ کولیسٹرول کی زیادتی کا سبب ہے: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

کولیسٹرول:۔ جگر جسم کی ضرورت پوری کرنے کیلئے جو چکنائی تیار کرتا ہے وہ کولیسٹرول کہلاتی ہے۔ اگر کولیسٹرول زیادہ ہو جائے تو اسے خون میں شامل ہونے سے جگر ہی روکتا ہے۔ اگر خون میں اس کی مقدار بڑھ جائے تو وریدوں میں خون کے بہاؤ کو روکتا ہے جس سے High Blood Pressure (بلند فشار خون) دل کے امراض اور کئی قسم کے دیگر امراض پیدا ہوتے ہیں۔ چائے، کولا مشروبات، فاسٹ فوڈز اور زیادہ گوشت خوری سے خون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور بہت سے دوسرے امراض جنم لے رہے ہیں۔ ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ نے پاکستان طبی کانفرنس کے منعقد کردہ لیکچر میں کولیسٹرول کی زیادتی، اسباب، اور ......اور غذائی و دوائی علاج کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ بالائی نکلا دودھ (Skimmed Milk) اور دہی کے استعمال سے کولیسٹرول نہیں بڑھتا۔ Saturated چکنائی کولیسٹرول بڑھاتی ہے اور غذا میں شامل Un Saturated چکنائی سے کولیسٹرول نہیں بڑھتا۔

زیتون کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، مچھلی کا تیل، خشخاش کا تیل اخروٹ اور دیگر Nuts میں یہ Un Saturated فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں جو کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے بناسپتی گھی اور دوسرے تیلوں کی بجائے مذکورہ تیلوں کو ترجیحاً استعمال کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے کولسٹرول کو کم کرنے والی غذاؤں اور قدرتی دواؤں کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ ایسے میں اومیگا۔6 فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں اور مچھلی کے تیل (Cod Liver Oil) میں اومیگا۔3 فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں جو کہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں ریشہ دار غذائیں، سبزیاں اور دالیں وغیرہ بھی مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ دواؤں میں گوگل، چھلکا اسپغول، لہسن پیاز، سونٹھ، جست کے مرکبات اور میگنیشیم انتہائی مفید ہیں۔ انہوں نے کہا کہ روزمرہ کے معمولات اور غذا میں توازن قائم ہونا چاہیے۔ انہوں نے ورزش کی اہمیت و افادیت پر زور دیا۔ فاسٹ فوڈ، گوشت اور کیفین پر مبنی مشروبات کے استعمال سے پرہیز کی تلقین کی۔

کھانے پینے کے بے ترتیب نظام الاوقات، اسے ہضم کے لئے مناسب وقت نہ دینا اور مسلسل بے آرامی ایسی وجوہات ہیں جن کے وقوع پذیر ہونے کی صورت میں قبض کا لاحق ہو جانا یقینی سمجھ لیجیے

غیر ضروری ڈکاریں اور پیٹ میں گیس کے مسائل

پیٹ میں گیس ہونے کی تکلیف ہو تو کچھ لوگ بعض غذاؤں کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ کھانے کے ہمراہ تھوڑی سی ہوا اکثر معدے میں رہ جاتی ہے مگر وہ لوگ جو جلدی میں بغیر چبائے کھانا نگل جاتے ہیں انہیں ڈکاریں آنے کی شکایت ہوتی ہے کیونکہ ایسے لوگ جلدی کھانا کھاتے وقت بہت سی ہوا بھی ساتھ ہی نگل جاتے ہیں۔

بعض اوقات زیادہ گیس کا پیدا ہونا اور ڈکاریں آنا کسی خطرناک بیماری کا پیش خیمہ بھی ہو سکتا ہے مثلاً پتے کا مرض، بڑی آنت کی سوزش یا دل کی شریانوں کے سکڑنے اور بند ہونے کی علامت وغیرہ۔ عام قسم کی سادہ غذا وقت پر کھانے اور پابندی سے صبح کی سیر سے پیٹ میں ہرگز گیس پیدا نہیں ہوتی البتہ غذا میں نشاستہ کے زیادہ استعمال سے گیس پیدا ہوتی ہے کیونکہ جب یہ غذائی اجزا ہضم کے عمل کے دوران بڑی آنت میں پہنچتے ہیں تو وہاں موجود جراثیم ان پر حملہ آور ہوتے ہیں اور اس توڑ پھوڑ کے عمل میں گیس پیدا ہوتی ہے جو تکلیف کا باعث بنتی ہے لہٰذا غذا میں مٹھاس اور نشاستہ کا حصہ صرف مناسب حد تک ہونا چاہیے، کھانا آہستہ آہستہ اور چبا کر کھانا چاہیے۔ ہر چیز اطمینان سے بیٹھ کر اور تسلی کے ساتھ لی جائے، اس کے بعد تھوڑے وقت [illegible] آرام کیا جائے، زیادہ ٹھنڈے اور گرم مشروبات سے پرہیز بہتر ہے۔

منرل واٹر کے 90 فیصد برانڈ عالمی معیار پر پورے نہیں اترتے

بیشتر برانڈ ناموں کے علاوہ اکثریت کی تیاری میں حفظان صحت کے اصولوں کا خیال نہیں رکھا جاتا

غیر معیاری پانی تیار کرنے والے کسی ادارے کو آج تک سزا یا جرمانہ نہیں کیا گیا

لاہور (پی پی آئی) اسوقت ملک میں دستیاب منرل واٹر کے 90 فیصد برانڈ عالمی سطح پر تسلیم شدہ معیار پر پورے نہیں اترتے۔ پی پی آئی کے مطابق اکثر علاقوں میں پینے کا صاف پانی دستیاب نہ ہونے کے باعث جگر، معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے، جس کی وجہ سے لوگوں کی بڑی تعداد منرل واٹر کی طرف راغب ہوئی ہے۔ معیاری منرل واٹر کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں، مارکیٹ میں ایسے ان گنت برانڈ دستیاب ہیں جو نہ تو کوالٹی کنٹرول اتھارٹی کے پاس رجسٹرڈ ہیں، نہ ہی اس ادارے کے مقرر کردہ معیار پر پورے اترتے ہیں۔ ماسوائے چند بڑے ناموں کے اکثریت کی تیاری میں حفظان صحت کے اصولوں کا خیال نہیں رکھا جاتا بلکہ پانی پراسیس کرنے کا طریقہ کار ایسا ہے کہ پانی صاف ہونے کی بجائے مزید آلودہ ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ بوتلوں پر لگے لیبلوں سے بھی لوگوں میں غلط فہمی پیدا ہوتی ہے اس سلسلے میں قوانین اور سزائیں بھی موجود ہیں لیکن کھلے عام ان کی خلاف ورزی کے وجود آج تک کسی کو سزا یا جرمانہ نہیں کیا گیا۔

سائنسدانوں نے کولیسٹرول سے پاک انڈا تیار کر لیا

تائی پی (اے ایف پی) تائیوان کے سائنس دان طویل تحقیق کے بعد بغیر کولیسٹرول کا انڈا تیار کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ یونائیٹڈ ایوننگ نیوز کے مطابق نیشنل تائیوان یونیورسٹی کے انسٹیٹیوٹ آف مائیکرو بیالوجی اینڈ بائیو کیمسٹری کے پروفیسر پان تنگ ونگ کی سربراہی میں چار سالہ تحقیق کے بعد سائنس دان ایک ایسا انڈا تیار کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں جس میں کولیسٹرول نہ ہونے کے برابر ہے۔ اس انڈے کی تیاری کے سلسلے میں سائنس دانوں نے مرغیوں کو ایسے اجزا پر مشتمل خوراک کھلائی جن میں کولیسٹرول شامل نہیں تھا چنانچہ اس خوراک کے استعمال کے بعد جب مرغیوں نے انڈے دیئے تو ان میں کولیسٹرول کی مقدار نہ ہونے کے برابر تھی۔ اپنی نوعیت کے لحاظ سے یہ دنیا میں اس سلسلے میں پہلی بڑی کامیابی ہے جسے تائیوان کے اخبارات و جرائد نے بڑے پیمانے پر کوریج دی۔ پروفیسر پان کے مطابق مرغیوں کے لئے مذکورہ خوراک کی تیاری میں سرخ چاولوں کے ایسے اجزاء شامل کئے گئے ہیں جو کہ کولیسٹرول سے پاک ہیں۔ ان کے مطابق مذکورہ انڈے بھی دوسرے انڈوں کی طرح قدرتی خاصیت کے حامل ہوں گے۔ تاہم ان میں کولیسٹرول نہیں ہوگا۔ ڈاکٹر پان کے مطابق بہت جلد دنیا بھر کی مارکیٹوں میں یہ انڈے فروخت ہوں گے۔

وٹامنز کا کردار

انسانی جسم کے خلیوں میں ہر وقت مختلف کیمیائی ردعمل رونما ہوتے رہتے ہیں۔ یہ عمل نیند کے دوران بھی جاری رہتا ہے۔ یہ ردعمل کئی طرح کے غیر مستحکم ذرات یا زہریلے مواد جسمانی خلیوں میں پیدا کرتے ہیں۔ ان زہریلے مادوں کو بے لگام انقلابی کہا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بے لگام انقلابی آہستہ آہستہ جسم کے خلیوں کو نقصان پہنچاتے رہتے ہیں اور بڑھاپے کا سبب بنتے ہیں۔ خلیوں میں انحطاط آ جاتا ہے اور بعض اوقات کئی قسم کا کینسر پیدا ہو جاتا ہے۔

حال ہی میں ماہرین نے نتیجہ اخذ کیا ہے کہ یہ بے لگام انقلابی مادے ہارٹ اٹیک کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ ٹیکساس اور کیلی فورنیا کے ماہرین نے ایک رپورٹ میں بتایا ہے کہ خون میں کولیسٹرول کی موجودگی اور گردش ان تبدیلی لانے والے مادوں کی وجہ سے ضرر رساں صورت اختیار کر لیتی ہے۔ چنانچہ یہ شریانوں میں انجمادات تشکیل دے کر خون کا بہاؤ روک دیتے ہیں اور ہارٹ اٹیک لاحق ہو جاتا ہے۔

<u>بیٹا کیروٹین، وٹامن سی اور ای</u> : تازہ ترین طبی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ بیٹا کیروٹین، وٹامن سی اور ای زہریلے مادوں کا سدباب کرتی ہیں۔ ان کی مدد سے انسانی جسم میں بے لگام انقلابیوں کے نقصان دہ اثرات زائل کر کے زہریلے مادوں کو کم کیا جا سکتا ہے۔

ایک طویل وسیع مطالعے نے ثابت کیا ہے کہ بیٹا کیروٹین کی معقول مقدار حاصل کرنے والے افراد میں دل کے مریضوں کی شرح قابل ذکر حد تک کم رہتی ہے۔ ایک دس سالہ پراجیکٹ میں 22 ہزار مرد ڈاکٹروں کو شامل کیا گیا ہے۔ وہ تفصیل کے ساتھ بیٹا کیروٹین اور اسپرین کے الگ الگ استعمال اور بیک وقت دونوں کے استعمال کے اثرات کا جائزہ لے رہے ہیں۔ 333 مردوں کے ایک گروپ کے ابتدائی نتائج سے ظاہر ہوا ہے کہ بیٹا کیروٹین کا اضافی استعمال کرنے والے افراد میں دوسرے لوگوں کے مقابلے میں 40 فی صد کم ہارٹ اٹیک کے واقعات رونما ہوئے۔ یہ پراجیکٹ ابھی جاری ہے اور آئندہ دو تین برسوں میں اس کے مکمل اور حتمی نتائج سامنے آ جائیں گے۔ لیکن ابتدائی نتائج جس بات کی طرف اشارہ کر رہے ہیں وہ نہایت حوصلہ افزا ہے۔ جس گروپ کے افراد میں ہارٹ اٹیک کے واقعات بہت کم ہوئے ہیں، انہیں روزانہ 50 ملی گرام کیروٹین دی جاتی تھی۔ یہ مقدار پکی ہوئی گاجروں کے دو کپ آسانی سے فراہم کر دیتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ کم از کم 25 ملی گرام کیروٹین روزانہ دل کی بیماری کا خطرہ دور کرنے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ 2 ملی گرام تک کیروٹین روزانہ اپنی غذاؤں کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔

اسی طرح کے کچھ اور تحقیقی کاموں نے شہادت دی ہے کہ بیٹا کیروٹین کا اضافی استعمال ہارٹ اٹیک کا امکان کم سے کم تر کر دیتا ہے۔ جان ہاپکنز یونیورسٹی میڈیکل سکول میں ماہرین نے تجربات میں یہی نتیجہ مرتب کیا ہے کہ بیٹا کیروٹین کی وافر مقدار کھانے والوں کو اسی عمر کے دیگر افراد کے برعکس ہارٹ اٹیک سے 50 فی صد کم واسطہ پڑا۔ یونیورسٹی آف ایڈن برگ، انگلستان اور سوئٹزرلینڈ کی یونیورسٹی برنے کے مشترکہ پراجیکٹ میں اس بات کو تحقیق کا موضوع بنایا گیا ہے۔ کیا خون میں زہریلے مادے ختم کرنے والی وٹامنز مثلاً کیروٹین، وٹامن سی اور ای کی موجودگی انجائنا کے امکان پر اثر انداز ہوتی ہے یا نہیں؟ 394 صحت مند افراد کا تقابل 110 انجائنا کے مریضوں کے ساتھ کیا گیا۔ ان سب افراد سے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے ٹیسٹ چین (سینے کا درد) سوال نامے کے تمام سوالات کے جوابات لیے گئے۔ مزید برآں سب سے بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے زہریلے مادوں کو ختم کرنے والے وٹامنز کی مقدار دیکھی گئی۔ انجائنا کے زیادہ تر مریض بہت زیادہ تمباکو نوشی کے عادی تھے۔ ان کے بلڈ رزلٹ سے واضح تھا کہ تمباکو نوشی کرنے والوں کے خون میں کیروٹین، وٹامن سی اور وٹامن ای کی مقدار بہت کم تھی۔ یہ کیفیت ان صحت مند افراد میں بھی تھی جو تمباکو نوشی کرتے تھے۔ ان کے خون میں بھی وٹامنز کی کمی پائی گئی۔ ایک دلچسپ حقیقت یہ دیکھنے میں آئی کہ جو افراد تمباکو نوشی ترک کر چکے تھے، ان کے خون میں وٹامن سی اور کیروٹین کی مقدار مسلسل تمباکو نوشی کرنے والوں کے برعکس زیادہ تھی۔ چنانچہ یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ دل کی بیماری رکھنے والے ایسے افراد جو تمباکو نوشی بھی کرتے ہوں، ان کے خون میں زہریلے مادوں کا مقابلہ کرنے والے وٹامنز کی موجودگی کم ہوتی ہے۔ چونکہ فوڈ پراسیسنگ زیادہ تر ان وٹامنز کو ضائع کر دیتی ہے اور چونکہ کچھ لوگ وٹامن سی اور وٹامن ای کی بہت کم مقدار لینے کے عادی ہوتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ جن افراد کو دل کی بیماری ہے، وہ خاص طور پر زیادہ مقدار میں اناج، پھل، سبزیاں اور ایسی غذائیں استعمال میں لائیں جن میں وٹامن ای ہو۔

شریانوں میں رکاوٹ پیدا کرنے والے زہریلے کولیسٹرول میں اضافے پر قابو پانے کے ساتھ ساتھ یہ وٹامنز کئی اور طرح سے بھی سودمند ثابت ہوتے ہیں۔ بڑھاپے کے عوامل کی تحقیق کرنے والے بالٹی مور کے ایک ادارے نے تصدیق کی ہے کہ اگر خون میں وٹامن سی کی بہتات ہو تو HDL یعنی مفید کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اب یہ آپ کے علم میں ہے کہ HDL کولیسٹرول ہارٹ اٹیک کے امکان کو کم کرتا ہے۔ ایک امریکی یونیورسٹی میں بھی تحقیق کے بعد اس بات کی تائید کی گئی ہے۔ اگر وٹامن سی کی مقدار خون میں زیادہ ہو تو بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے اور جن لوگوں میں وٹامن سی کی کمی ہو ان کا بلڈ پریشر زیادہ رہتا ہے۔ اور یہ بات بھی اب سب کے علم میں ہے کہ ہائی بلڈ پریشر دل کی بیماری کے خطرات میں اضافہ کرتا ہے۔ چنانچہ یہ بات پوری طرح ممکن ہے کہ وٹامن سی بلڈ پریشر کو نارمل رکھ کر دل کی بیماری سے تحفظ فراہم کرے۔

زہریلے مادوں کے اثرات زائل کرنے والے غذائی اجزاء یعنی وٹامنز کا استعمال دل کی بیماری سے بچانے کے لیے ضروری قرار دے دیا گیا ہے۔ بے لگام انقلابی یعنی زہریلے مادے پیدا کرنے والے عوامل نہ صرف بڑھاپا طاری کرتے ہیں بلکہ کینسر اور شریانوں میں رکاوٹ بھی پیدا کرتے ہیں۔ ان تمام خرابیوں کا آغاز بے لگام انقلابیوں کی طرف سے LDL کولیسٹرول کو زہریلا بنا دینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زہریلے کولیسٹرول آسانی سے خون کی نالیوں کی دیواروں سے چپک جاتے ہیں اور خون کا بہاؤ مشکل بنا دیتے ہیں۔ چنانچہ پہلے انجائنا اور پھر خون کی نالیوں کو بند کر کے ہارٹ اٹیک کو جنم دیتے ہیں۔ زہریلے مادوں کے اثرات زائل کرنے والے غذائی اجزاء باقاعدگی سے استعمال کر کے LDL کولیسٹرول کو زہریلا ہونے سے روکا جا سکتا ہے۔ کامیابی کے ساتھ یہ نتیجہ حاصل کرنے کے لیے ایسی غذائیں استعمال کرنا چاہئیں جو بیٹا کیروٹین، وٹامن سی اور ای کی وافر مقدار رکھتی ہوں۔

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Nutrition), Poland;
Post - Doc. Denmark

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاھور

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

Vol. 2 No. 2 February 1998 Page 7

تینوں اقسام کو زود ہضم اور غذائیت سے بھرپور قرار دیتے ہیں۔ انگور، دل، جگر، دماغ اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ یہ بدن میں قوت پیدا کرتا ہے، پھیپھڑوں میں جمے بلغم کو باہر نکالتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ اس پھل میں کیلشیم، پوٹاشیم اور فاسفورس کے نمکیات کے ساتھ ساتھ وٹامن اے، بی اور سی بھی اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ عام شخص کا معدہ اسے دو سے تین گھنٹوں میں ہضم کر لیتا ہے۔ اگر یہ پھل معدے، پیٹ اور گیس کی شکایت رکھنے والے افراد اپنے ناشتہ میں استعمال کریں تو سارے دن جسم میں چستی محسوس کریں گے۔

آڑو

آڑو، پھل ہونے کے ساتھ ساتھ موسم گرما میں ہونے والی متعدد بیماریوں کا ایک خوش ذائقہ دوا بھی ہے۔ اس پھل کا مزاج سرد تر ہے اور اس کا کام حدت گرمی سے پیدا شدہ گرمی اور جسم کی حدت کو دور کرنا ہے۔ یہ وٹامن اے، بی اور سی سے مالا مال ہے۔ اس میں فولاد، کیلشیم اور فاسفورس کے بھی اجزاء ہوتے ہیں۔ یہ بیک وقت غذا اور جسمانی امراض کے لئے زود تاثیر دوا کی خاصیت بھی رکھتا ہے۔ جن دنوں میں لو چل رہی ہو تو اس کا استعمال طبیعت کو تسکین اور جسم کو حدت سے محفوظ رکھتا ہے۔ جسم میں صالح خون پیدا کرتا ہے۔ خون کی تیزابیت دور کر کے ہائی بلڈ پریشر اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون کی گردش میں اہم کردار ادا کرنے والی رگوں کی سختی دور کر کے انہیں نرم رکھتا ہے اور فشار خون کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ قدرت نے اس میں جراثیم کش اثرات بھی پیدا کئے ہیں۔ ہر چند دن کے بعد چھ عدد آڑو استعمال کرنے سے آنتوں میں موجود چھوٹے بڑے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ دھوپ کی شدت اور آندھیوں کے جھکڑ چلنے سے جب غذائی نالی میں سوزش پیدا ہو جائے تو اس کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے۔ معدے کی تیزابیت کی شکایت ہو تو اسے کھانے سے پہلے استعمال کرنا چاہیے۔ آڑو کا چھلکے سمیت استعمال زود ہضم اور قبض کشا ہے۔ بوڑھے اور کمزور معدے والے افراد آڑو کو ہضم کرنے کے لئے اس کے ہمراہ شہد یا ادرک کا مربہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آڑو کی کئی اقسام ہیں تاہم "پیٹی آڑو" کو عمدہ اور لذیذ قرار دیا جاتا ہے۔ آڑو کی یہ قسم پکی ہوئی خوبانی کی طرح نرم اور رسیلی ہوتی ہیں۔

آلو بخارا

آلو بخارا کھٹ میٹھا پھل ہے اور اس کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ معدے کی تیزابیت دور کرنے میں لاجواب ہے۔ اس میں مختلف مفید ایسڈز بھی ہوتے ہیں۔ یہ جگر کے لئے مفید ہے۔ بدن کی گرمی دور کرتا ہے۔ صفراء کے لئے مفید ہے۔ گرمی کی شدت میں آلو بخارا جسم کو تسکین پہنچاتا ہے۔ آلو بخارا کھانے سے سخت گرمیوں میں بھی پیاس کی شدت تجاوز نہیں کرنے پاتی ہے۔ کچا یا زیادہ پکا ہوا آلو بخارا ... کا سبب بھی بن سکتا ہے لہٰذا ایسی صورت میں پیچش ہو تو کھانے سے گریز کیا جائے۔ بلاشبہ آلو بخارا لذیذ پھل ہے لیکن اسے ایک وقت میں زیادہ نہیں کھانا چاہیے کیونکہ زیادتی کی صورت میں یہ مضر اثرات کا بھی سبب بن جاتا ہے۔ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اس میں آگزیلک ایسڈ کی زیادہ مقدار ہوتی ہے لہٰذا اسے پکا کر (مربے یا کسی اور صورت میں) کھایا جائے تو جسم سے کیلشیم کے اخراج کا سبب بن جاتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق آلو بخارا میں وٹامن اے، بی ون، بی 2، نایاسین، وٹامن سی، نشاستہ، کیلشیم، فولاد اور فاسفورس بھی ہوتا ہے۔ ایک پاؤ آلو بخارا میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت اور ڈیڑھ پاؤ دودھ کے برابر کیلشیم ہوتا ہے۔ گرم طبیعت رکھنے والوں، دماغی کام میں مصروف افراد اور بیماری سے اٹھے ہوئے لوگوں کے لئے یہ بہترین غذا ہے۔ یہ معدہ کی سختی، جلن اور معدہ کی ہاضم رطوبت کو زیادہ خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور بھوک بیدار کرتا ہے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ پیٹ کی بیماریوں سے بچنے کے لئے اس پھل کا دن کے کسی بھی حصے میں روزانہ استعمال کچھ عرصے تک جاری رکھنے سے غذا کے ساتھ ساتھ دوا کے بھی فوائد حاصل ہو جاتے ہیں۔ سرد مزاج اور نزلہ زکام، کھانسی اور اعصابی درد کے مریضوں کو آلو بخارا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

جامن

جامن موسم گرما کا ایک اہم پھل ہے۔ اس کا مزاج خشک سرد ہے۔ یہ وٹامن سی کا بیش بہا خزانہ ہے۔ آدھ کلو جامن میں ایک وقت کے کھانے جتنی غذائیت ہوتی ہے۔ سائٹرک اور سنک ایسڈ کے اجزاء کی جامن میں موجودگی نے اس پھل کو معدہ، آنتوں کی جلن، خراش اور کمزوری دور کر کے بھوک بڑھانے والی بے مثل غذا بنا دیا ہے۔ اس میں پیاس کی شدت اور خون کی گرمی ٹھنڈی کرنے کی قدرتی تاثیر موجود ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جامن کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس کا استعمال ذیابیطس کے مریضوں میں، خون میں شکر کی مقدار کو بڑھنے نہیں دیتا ہے۔ یہ صفراء کا زور توڑتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ جگر کے لئے فائدہ مند ہے۔ جسم میں نیا خون پیدا کرتا ہے۔ گرم مزاج رکھنے والوں کے لئے مفید ہے۔ جامن کو خوردنی نمک لگا کر کھانا چاہیے۔ جامن کھانے کے فوراً بعد پانی پینا مضر صحت ہے۔

تربوز

تربوز بنیادی طور پر ایک سبزی ہے لیکن اس کا استعمال ہمیشہ بطور پھل ہی ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ اس میں پانی کی مقدار گرمی کے دیگر پھلوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے، لہٰذا گرمیوں میں اس کا استعمال پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ یہ جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ جگر کے لئے مفید ہے۔ پیشاب لاتا ہے اور خون کی صفراوی گرمی کو ختم کرتا ہے۔ تربوز کے استعمال سے جسم میں تازہ خون پیدا ہوتا ہے اور خون میں موجود ہیموگلوبن میں اضافہ کرتا ہے۔ تربوز کا استعمال اگر نمک کے ساتھ کیا جائے تو زیادہ مفید رہتا ہے۔ تربوز کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے ہیضہ لاحق

ہوناتیں ہے،لہذا احتیاط لازم ہے۔

خربوزہ

موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی خربوزہ بھی ہر طرف نظر آنے لگتا ہے۔ رنگ، خوشبو اور ذائقہ کے اعتبار سے اپنی انفرادیت رکھنے والا یہ پھل تقریباً پوری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ خربوزہ میٹھا ہو یا پھیکا، فوائد دونوں کے یکساں ہوتے ہیں۔ یہ مختلف مفید غذائی اجزاء کا حامل ہوتا ہے۔ اس کے طبی اثرات بھی نمایاں ہیں۔ خربوزہ عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے، اس کے استعمال سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ نومولود بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ خربوزہ پیشاب آور ہے لہذا گردوں کی صحت کے لئے اس کا کھانا نہایت مفید قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے گردے میں اگر چھوٹی پتھریاں ہوں تو یہ دور ہو جاتی ہیں۔ حکماء کہتے ہیں کہ خربوزے کے چھلکے اور بیج بھی مفید اثرات رکھتے ہیں۔ یہ گردے، مثانے اور آنتوں کے لئے مفید ہیں۔ ماہرین غذائیت کے مطابق خربوزے میں پروٹین، کیلشیم، فولاد، تانبا، وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی اور نشاستہ بھی پایا جاتا ہے۔ خواتین کے لئے خربوزہ نہایت مفید ہے۔ یہ حیض کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ خربوزے کے چھلکے آرائش حسن کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کے بیج حافظہ بہتر بناتے ہیں۔ طب مشرق میں نہار منہ خربوزہ کھانے سے منع کیا گیا ہے۔ آدھا کلو خربوزے میں دو روٹیوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے اور اسے کھانے کا مناسب ترین وقت دو کھانوں کے درمیان کا بتایا گیا ہے۔ الغرض کہ خربوزہ مفید پھل ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور بے فکری سے بچوں کو بھی کھلایا جاسکتا ہے۔

خوبانی

خوبانی گرمیوں کا میٹھا اور لذیذ پھل ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہے۔ اس میں کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، آئرن، وٹامن اے، وٹامن بی اور کیروٹین کی مقدار کثرت سے موجود ہوتی ہیں۔ یہ چہرے کی رنگت کو نکھارتا اور جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے۔ کثرت استعمال سے یہ جسم کو موٹا کرتا ہے اور مزاج میں شگفتگی لاتا ہے۔

شہتوت

یہ پھل مارچ سے لے کر گرمیوں کے آخر تک دستیاب ہوتا ہے۔ ایک پاؤ شہتوت میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت کی مقدار بیان کی جاتی ہے جبکہ آدھ لٹر دودھ کے برابر کیلشیم کی مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ شہتوت میں روغنی اجزاء، فاسفورس، آئیوڈین، نشاستہ دار اور شکر والے اجزاء، تانبا، فولاد، کیلشیم اور پوٹاشیم موجود ہوتے ہیں۔ اس میں وٹامن اے، بی اور ڈی کے علاوہ وٹامن سی کا بھی وسیع خزانہ موجود ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہوتا ہے اور معدہ اسے دو گھنٹوں میں ہضم کر لیتا ہے۔ حکماء شہتوت کو معدے کی تیزابیت کا عمدہ علاج بتاتے ہیں۔ بدن کے مختلف غدودوں کے بڑھنے اور ورم کو روکنے کے لئے اس کے آئیوڈین اجزاء انتہائی موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے گلسلو کے مریضوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے اور ان کے گلسلو بڑھنے نہیں پاتے ہیں۔ مستقل سگریٹ نوشی سے گلا خراب ہو جانے کی شکایت کرنے والے افراد کے لئے بھی شہتوت ایک بہترین دوا ہے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ گرم، خشک علاقوں سے تعلق رکھنے والے خناق کے مریض اگر دو ماہ تک شہتوت کا استعمال رکھیں تو اس مرض سے انہیں چھٹکارا مل سکتا ہے۔

کھجور

کھجور غذائیت سے بھرپور قوت بخش پھل ہے۔ یہ غذائیت اور صحت بنانے والے اجزاء کا ایک نادر نمونہ ہے۔ کھجور میں، برسات میں پیدا ہونے والی اعصابی تھکن، بدہضمی اور چڑچڑے پن کا قدرتی علاج موجود ہے۔ جسم میں عمدہ اور معتدل خون پیدا کرنے کے لئے روزانہ دس سے بارہ کھجوریں کھائی جائیں۔ دبلے افراد جو موٹاپے کے خواہشمند ہوں انہیں دو ہفتے تک کھجور اور دودھ سے ناشتہ کرنا چاہئے، جلد فرق ظاہر ہو جائے گا۔ کھجور کی ایک سے تین عدد گٹھلیاں پانی یا عرق سونف میں گھس کر چاٹنے سے بدہضمی میں فائدہ ہوتا ہے۔

ناشپاتی

ناشپاتی مشہور پھل ہے۔ یہ سرد اور گرم دونوں ممالک میں پیدا ہوتا ہے، تاہم سرد مقامات پر پیدا ہونے والی ناشپاتی کو بہترین قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا باریک ہوتا ہے۔ ناشپاتی کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ ایک کا گودا بالکل باریک اور شیریں ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم کا گودا دانہ دار ہوتا ہے۔ پاکستان میں سب سے زیادہ ناشپاتی پشاور، ہزارہ، کشمیر اور مری کے علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ موسم گرما کی برساتوں کا پھل ہے۔ اس کے کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے گریز کیا جانا چاہئے ورنہ اسہال لگ سکتے ہیں۔ ناشپاتی کا مزاج گرم و تر ہے۔ یہ بدن کی خشکی کو زائل کرتا ہے، صفرا کی تیزی توڑتی ہے، قبض کشا ہے۔ دل کے درد اور کولیسٹرول کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ ناشپاتی کا متواتر استعمال ہائی بلڈ پریشر کو نارمل کرتا ہے جبکہ ٹی بی اور بواسیر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

فالسہ

فالسہ کا مزاج سرد اور قدرے خشک تر ہے۔ اس کا استعمال جسم میں معتدل خون پیدا کرتا ہے۔ حکماء کے مطابق ایک پاؤ فالسے میں ایک چپاتی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ موسم تیز گرم ہو اور اس کی وجہ سے دل پر گھبراہٹ ہو رہی ہو تو ایسے میں تقریباً 50 گرام فالسہ روزانہ استعمال کر لیا جائے تو اس تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے پیاس کی شدت میں کمی آتی ہے۔ دائمی قبض والے مریض مع گٹھلیوں کے فالسہ استعمال کریں تو مرض سے نجات ممکن ہے۔ ذیابیطس، دق اور سل کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ تیز بخار میں فالسے کا شربت بخار میں کمی لاتا ہے اور بے چینی کا خاتمہ کرتا ہے۔

❖ ❖ ❖

چائے کے کرشمات

- صبح سویرے دودھ بلی چائے (مارننگ ٹی) اس تیزاب کے اثرات زائل کر دیتی ہے جو کہ سونے کے دوران ہمارے معدے میں بنتا ہے۔
- چائے کھانے کے بھاری پن کو بھی کم کرتی ہے اور آنتوں کے عضلات کو حرکت دینے میں مدد کرتی ہے۔
- چائے چاہے ٹھنڈی پیئیں یا چائے یا گرم، یہ ایک متوازن مشروب ہے جو کسی بھی غذائی پلان کی تکمیل کرتی ہے۔ یہ پانی کی ضرورت کو پورا کرتی ہے، خونی شکر کی سطح کو بحال کرنے میں مدد دیتی ہے اور دیگر مشروبات (بیوریجز) کی مانند اس کے کوئی ضمنی اثرات نہیں ہوتے۔
- ٹھنڈی چائے ہر قسم کی جلد کے لئے تابناک ٹانک کی حیثیت رکھتی ہے۔ روئی کو ٹھنڈی چائے میں بھگو کر جلد پر تھپتھپائیں اور خشک ہونے کے لئے چھوڑ دیں۔ کچھ دیر بعد اسے دھو ڈالیں۔

ٹھنڈے ٹی بیگ یا ٹھنڈی چائے میں تر کی ہوئی روئی ایک عمدہ آئی کمپریس (آنکھوں کی گدی) کا کام دیتی ہے۔

- چائے کے پانی سے بالوں کو کھنگالنا ایک بہترین کنڈیشنر ہے۔ پانی میں چائے کی پتی کو درمیانہ رنگ (نہ زیادہ تیز نہ زیادہ ہلکی) میں ابال لیں اور چھان کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر بالوں کو دھونے کے بعد سب سے آخر میں اس چائے کے پانی سے دھو ڈالیں۔
- سرپرائز! گو یوگا کے ایکسپرٹ اس بات کی مذمت اور عیب جوئی کریں گے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اپنے ورزش کے معمول کے درمیان چائے کا مناسب وقفہ جتنا سکون بہم پہنچاتا ہے کوئی اور شے اتنا سکون نہیں پہنچا سکتی۔
- اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں تو ہوشیار ہو جائیں۔ ایک تازہ ترین امریکی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دن میں ایک بار چائے کا ایک کپ پینا آپ کے حمل ٹھہرنے کو آسان بنا دیتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو خواتین دن بھر میں چائے کا صرف آدھا کپ پیتی ہیں ان میں ان عورتوں کے مقابلے میں حمل ٹھہرنے کے امکانات دوگنے ہوتے ہیں کہ جو چائے کو قطعی نہیں چھوتیں۔

لہسن:

زمانہ قدیم سے لہسن کو مختلف بیماریوں کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن کو قدرتی اینٹی بائیوٹک ہونے کی وجہ سے انسانی جسم میں مختلف انفکشن کے خلاف استعمال کیا جاتا ہے۔۔۔ اس کے علاوہ یہ جسم سے فاسد مادوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ پسینہ آور ہے۔ اسٹیریا، دمہ، ٹی بی، دوران خون کے نظام کی درستگی، دانت و سر درد، معدہ کی بیماریوں، گیس، قبض، مثانے کی سوزش، یرقان، سانس کی نالیوں میں سوزش، پیچش، ڈائریا اور ذیابیطس میں موثر ہے۔

لہسن قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ زمانہ قدیم سے اطباء لہسن کو مختلف بیماریوں میں تجویز کرتے آرہے ہیں۔ ارسطو کے مطابق لہسن زندگی کو بڑھاتا ہے، جدید سائنس اس کی توثیق بڑھتی عمر میں خون کی شریانوں کے سکڑنے کے عمل کو روکنے میں مددگار کی صورت میں کرتی ہے۔ رومن اطباء لہسن کو 61 مختلف بیماریوں میں استعمال کرتے تھے۔ لہسن میں قدرتی جراثیم کش خصوصیات کے علاوہ بخار ... کے گرد آنتوں کے ... امراض کا علاج شامل ہے۔

لہسن میں شامل بنیادی کارآمد عنصر سلفر کمپاؤنڈ (ایلیسن)، اے جوئین اور المین ہیں جو امراض قلب میں انتہائی مفید ہیں۔

- خون میں کولیسٹرول (جو دل کی بیماری کا باعث بنتا ہے) کو کم کرتا ہے۔
- بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتا ہے۔
- فاضل چربی کو تحلیل کرتا ہے۔
- اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل ہے۔
- خون کو پتلا کرتا ہے اور جمنے سے روکتا ہے۔
- جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔
- ہاضمہ میں مدد دیتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، معدہ اور آنتوں کے افعال کی درستگی کرتا ہے۔
- ان جراثیم کو بھی ختم کرتا ہے جو پیشاب کی نالی کے راستے میں سوزش اور دیگر بیماری پیدا کرتے ہیں۔

حاملہ خواتین اور ان کی خوراک

ماں بننے کا عرصہ ہر عورت کے لئے نہایت اہم اور خوش کن دورانیہ ہوتا ہے تاہم اس عرصے کے دوران اگر غذائی عادات پر دھیان نہ دیا جائے تو اکثر خواتین کو صحت کے مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ دوران حمل جسم کی ساخت میں مختلف تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں اور اس کا یقینی اثر بھوک پر بھی پڑتا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ اگر اس مدت کے دوران جی متلائے، طبیعت بوجھل بوجھل سی رہے یا جسم پر سستی طاری ہو جائے تو آپ اس وجہ سے کھانے سے دور ہوتی چلی جائیں۔ یاد رکھیں اس مدت کے دوران صحت مند اور متوازن غذا نہ صرف ماں بلکہ ہونے والے بچے کی صحت پر بھی اچھا اثر ڈالتی ہے، لہٰذا ضروری ہے کہ اس عرصے کے دوران غذائی عادات کو صرف "کھا لینے" کے بجائے صحت مند اور متوازن غذا کے اصولوں پر استوار کیا جائے تاکہ آپ اور آپ کے بچے کو بھی متوازن غذا ملتی رہے بلکہ آپ کے جسم کی بھی قدرتی ضروریات پوری ہوتی رہیں۔ متوازن غذا کی ضرورت اس لحاظ سے بھی زیادہ ہو جاتی ہے کہ دوران حمل آپ پر طاری ہونے والے ڈپریشن کو دور کرنے کے لئے جسم میں مناسب قوت مدافعت متواتر پیدا ہوتی رہے اور اسے صرف متوازن غذا سے ہی پورا کیا جاسکتا ہے۔ مدت حمل کے پہلے چند ماہ کے دوران حاملہ خواتین کو اپنی غذا میں فولک ایسڈ کی زیادہ مقدار کے ہونے کا خیال رکھنا چاہئے کیونکہ اس وجہ سے نہ صرف تخلیق پانے والے بچے کی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے بلکہ اس سے ماں کے لئے وضع حمل اور اس کے بعد ہونے والی پیچیدگیوں کے خطرات بھی نہایت کم ہو جاتے ہیں۔ ماہرین طب کے مطابق فولک ایسڈ نہایت اہم چیز ہے۔ یہ اعصابی نظام کی تشکیل اور نشوونما کے لئے بہت ضروری ہے۔ فولک ایسڈ کی کم مقدار، شکم مادر میں پرورش پانے والے بچے کے لئے نہایت نقصان دہ ہوتی ہے۔ فولک ایسڈ سبز پتوں والی سبزیوں، اورنج جوس، سورج مکھی کے بیج یعنی اس سے ملتی گیہوں وغیرہ میں کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اگرچہ حاملہ عورت کے جسم میں فولاد، کیلشیم اور فولک ایسڈ کی اضافی مقدار کی ضرورت پوری کرنے کے لئے عموماً گائناکالوجسٹ ادویات تجویز کرتے ہیں۔ گائناکالوجسٹ حاملہ عورتوں کے لئے جو ادویات تجویز کرتی ہیں انہیں ضرور استعمال کرنا چاہئے تاہم یہ بات درست ہے کہ اگر غذا کو متوازن بنا لیا جائے تو جسم میں مذکورہ اجزاء کی کمی کو دور کیا جاسکتا ہے۔

حمل کے دوران میں غذا سے زیادہ غذائی اجزاء اہمیت رکھتے ہیں، لہٰذا ضروری ہے کہ خوراک کے ذائقے کے بجائے اس کی غذائیت پر زیادہ توجہ دی جائے۔ دوران حمل بے تحاشا کھانا پینا کسی بھی طرح سے مناسب نہیں ہے۔ اسی طرح نہ صرف بلڈ پریشر میں اضافہ ہو سکتا ہے بلکہ آپ کا وزن جو پہلے ہی بڑھ رہا ہوتا ہے اس میں مزید بے ڈھنگے پن سے اضافہ ہونے لگتا ہے، اور یہ بات آپ کے جسمانی تقاضوں کے مطابق کسی بھی طرح سے مفید نہیں ہو سکتی ہے۔

تخلیق پانے والے بچے کو اپنی تخلیق کے مختلف مراحل میں مختلف چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی یہ ضروریات انسانوں کی عام جسمانی ضروریات سے ذرا ہٹ کر ہوتی ہیں، تاہم چند باتیں ایسی ہیں جن کا دوران حمل خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔ مثلاً اس دوران سادہ اور زود ہضم غذا کھائی جائے۔ تازہ پھلوں، ان کے جوس اور سبزیوں کا متواتر استعمال جاری رکھا جائے۔ نشاستے اور لحمیات والی غذائیں اپنی خوراک کے معمول میں شامل رکھیں۔ چکنائی کم استعمال کی جائے۔ زیادہ چربی والی خوراک کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ لحمیات (پروٹین) والی غذائیں، آپ کی اور آپ کے ہونے والے بچے کی مسلسل ضرورت ہے۔ گائناکالوجسٹ کے مطابق ایک اندازہ ہے کہ عام خواتین کے مقابلے میں حاملہ عورتوں کو روزانہ 60 گرام زیادہ لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے اور حمل کے پہلے سات ماہ کے بعد خوراک میں اس مقدار کو کچھ بڑھا لینا چاہئے۔

لحمیات حاصل کرنے کے لئے گندم، دودھ، انڈے گوشت، مچھلی، سبز وغیرہ پر مشتمل خوراک استعمال کی جائے۔ اس کے علاوہ فولاد (آئرن) بھی حاملہ عورتوں کے لئے نہایت اہم ہے۔ فولاد سے خون میں صحت مند سرخ ذرات بنتے ہیں۔ اگر حاملہ عورت کے جسم میں سرخ ذرات کی کمی ہونے لگے تو اس پر تھکان طاری ہونے لگتی ہے اور اس کے جسم کو بھی درکار آکسیجن کی پوری مقدار نہیں مل پاتی ہے۔ یہ صورتحال شکم مادر میں پروان چڑھنے والے بچے کی صحت اور اس کی تشکیل کیلئے بھی نقصان دہ ہے۔ فولاد، تازہ سبزیوں، خصوصاً پالک، غذائی اجناس، گوشت اور انڈے وغیرہ سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ان چیزوں کے ساتھ، وٹامن سی بھی نہایت ضروری ہے۔ یہ کینو، مالٹے، چکوترے اور دیگر ترش پھلوں کے استعمال یا ان کے جوس کے ذریعے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وٹامن سی حاملہ خواتین کے جسم میں ترش فولاد کو جذب کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران حاملہ عورت کے لئے کیلشیم نہایت ضروری ہے۔ کیلشیم سے بچے کے جسمانی ڈھانچے کی تشکیل میں مدد ملتی ہے۔ کیلشیم کے حصول کے لئے ڈیری مصنوعات، سبزیاں اور گندم وغیرہ نہایت اہم ہیں۔ وٹامن ڈی اور کیلشیم دودھ اور دودھ سے تیار شدہ اشیاء میں کافی مقدار میں ہوتا ہے، لہٰذا اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔ حاملہ خواتین کو روزانہ دودھ ضرور پینا چاہئے، چائے یہ مقدار میں کم ہی استعمال کیا جائے۔ حاملہ خواتین حیوانی ذرائع سے حاصل شدہ اشیاء جن میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے، مثلاً مکھن، چربی وغیرہ، یہ استعمال نہ کریں۔ ان کے بجائے جسم کی ضروریات پوری کرنے کے لئے نباتاتی ذرائع سے حاصل شدہ چکنائی استعمال کریں۔ مثلاً زیتون کے تیل کا استعمال کریں۔ اس کے علاوہ روغنی پھلی مثلاً سلیمانی پھلی، سرسئی وغیرہ بھی چکنائی کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، لہٰذا حاملہ خواتین ہفتے میں تین بار یہ پھلی کم از کم ضرور کھائیں۔ واضح رہے کہ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ روغنی پھلی کے استعمال سے بلند فشار خون میں اضافہ ہوتا ہے اور چونکہ دوران حمل خون کا فشار زیادہ ہو جاتا ہے لہٰذا اس کو قابو میں رکھنے کے لئے بھی یہ فائدہ مند ہیں۔

زمانہ حمل میں بعض غذائی اشیاء سے لازمی پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ ان سے تعدیہ (انفکشن) پیدا ہو سکتا ہے جو ہونے والے بچے کی صحت کو شدید طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ آئس کریم، غیر پاسچر شدہ دودھ کی اشیاء، نیم پکے ہوئے گوشت، کچے انڈے یا ان سے تیار شدہ اشیاء، کچی یا نیم پکی مچھلی، بغیر دھلی سبزیوں، بغیر دھلے پھل اور کلیجی کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن خواتین کے شوہروں کو یا ان خواتین کے پہلے بچوں کو دمہ، خنجیل، پت، کاہی یا مونگ پھلی سے الرجی کی شکایت رہی ہے، ایسی خواتین مونگ پھلی، مونگ پھلی کی شمولیت یا اس سے تیار شدہ غذاؤں اور مونگ پھلی کے تیل کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

زمانہ حمل میں حاملہ خواتین روزانہ کم از کم دو لیٹر پانی، پھلوں کے رس اور دودھ پینا چاہئے تاکہ جسم سے فاضل اور بے کار مادوں کا اخراج عمل میں آسکے اور قبض سے بچا جاسکے۔ حمل کے دوران متلی کی شکایت ہو تو روغنی کھانوں سے پرہیز کیا جائے۔ ادرک اور لیموں کو چائے کی طرح پیا جائے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ کیلے، ادرک، سبزیوں، مچھلی اور ناشپاتی وغیرہ کے استعمال سے حاملہ خواتین میں متلی کی شکایت کافی کم ہو جاتی ہے۔

Pineapple

موٹاپا اور نشاستہ دار غذائیں!

کھانے پینے کی ہر چیز موٹاپا پیدا نہیں کرتی

جبکہ عام تاثر یہی ہے کہ چاول، آلو اور پاستا وغیرہ سے انسان موٹا ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ دراصل یہ تمام چیزیں غذائیت کے اعتبار سے تو بھرپور ہیں۔ مگر ان میں کیلوریز کا تناسب بہت کم ہوتا ہے۔

ہم اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ نشاستہ والی چیزوں میں کیلوریز کا تناسب پروٹین کے برابر اور چکنائی سے آدھا ہوتا ہے۔

موٹاپا صرف ایک بیماری کا نام نہیں جو کھانے پینے سے پیدا ہوتا ہو بلکہ یہ کئی بیماریوں کا مجموعہ ہے اور اس کا بنیادی سبب کھانے پینے میں احتیاط نہ کرنا ہے۔ جان ہڈاٹن نے غذائیت سے متعلق اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ اگر آپ خالص اور قدرتی غذا کی بات کرتے ہیں تو اناج جیسے پھل اور سبزیاں وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جن سے کوئی بیماری پیدا نہیں ہوتی۔

آئیں ہم آپ کو نشاستے کے بارے میں بتاتے ہیں کہ یہ دراصل کیا ہیں۔ آپ کو نشاستے کے فوائد کا بھی پتہ چل جائے گا۔

نشاستہ کیا ہے۔

نشاستے کی کیمیکل کمپوزیشن یہ ہے کہ یہ کاربن ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔

اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔

سادہ نشاستہ ۔۔۔۔ مرکب نشاستہ۔

سادہ اور مرکب دونوں قسم کے نشاستے انسان کے لئے مفید ہیں۔ نشاستے کی یہ دونوں اقسام قدرتی اور مصنوعی حالتوں میں پائی جاتی ہیں۔

نشاستہ ہمارے لئے کیوں مفید ہے۔

قدرتی نشاستہ غذائیت کے اعتبار سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں کیلوریز اور غذائیت دونوں کا تناسب بہت بہتر ہوتا ہے۔ البتہ مصنوعی طور پر بنائے گئے نشاستے میں کبھی کبھی کیلوریز کا تناسب بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور یہی موٹاپے کا سبب بن جاتا ہے۔

ایک بات یہاں قابل ذکر ہے کہ قدرتی نشاستہ پروٹین، وٹامنز اور نباتات کے علاوہ غذائی ریشے بھی خاص مقدار میں حاصل ہو جاتے ہیں۔ یہ غذائی ریشے ہمارے نظام ہضم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک تو یہ ہماری بھوک کو مطمئن کرنے کا کام انجام دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ انسانی فضلات کو وقت پر خارج کرنے کا کام بھی ان کے ذمہ ہے۔ وزن کم کرنے میں بھی نشاستہ ہماری مدد کرتا ہے۔

یہاں یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ نشاستہ پروٹین سے زیادہ موٹاپا پیدا نہیں کرتا۔ حالانکہ دونوں ہی چار کیلوریز ایک گرام کے حساب سے کیلوریز فراہم کرتے ہیں جبکہ چکنائی نو کیلوریز ایک گرام کے حساب سے کیلوریز دیتا ہے۔

قدرتی کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ) نہ صرف موٹاپا کم کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے بلکہ یہ ہماری جسمانی اور دماغی بھوک کو بھی مطمئن کرتا ہے۔ یہ آپ کو یہ احساس دلاتا ہے کہ آپ کچھ کھا چکے ہیں۔

اگر ہم پھلوں کی طرف دھیان دیں تو اس میں موجود نشاستہ ہمیں مٹھاس فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ کیلوریز اور موٹاپے سے بچائے رکھتا ہے۔ غذائیت اس کے علاوہ ہے۔ یعنی آپ کو بونس کے طور پر مٹھاس بھی مل جاتی ہے۔

اگر آپ کی خوراک میں نشاستہ اناج سبزیوں اور پھلوں کی صورت میں موجود ہے اور آپ غذا متوازن استعمال کر رہے ہیں تو آپ یقینا قبض کی شکایت سے محفوظ رہیں گے۔

کم نشاستہ والی غذائیں خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں

گلوکوز انسانی جسم کا سب سے اہم ایندھن ہے۔ یہ مصنوعی اور قدرتی دونوں اقسام کے نشاستے سے حاصل ہوتا ہے اور یہ وہ ایندھن ہے جس کو دماغ اور جسم کے عضلات دونوں ہی استعمال کرتے ہیں۔

اگر جسم میں نشاستہ نہ ہو تو آپ کا جسم گلوکوز حاصل کرنے کے لئے پروٹین اور چکنائی پر زور دے گا اور یہ ایک خطرناک صورت حال ہو سکتی ہے۔

ہوتا یہ ہے کہ آپ کے جسم میں موجود چکنائی بغیر نشاستے کے بہت غیر فطری انداز میں جلنے لگتی ہے۔ جس کی وجہ سے رگوں میں دوڑنے والا خون آلودہ ہو جاتا ہے۔ اور ایسی ہی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے کہ انسان کا دماغ متاثر ہو سکتا ہے۔ بے ہوشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ مفلوج ہو جاتا ہے۔ اس وقت دونوں گردے خون کو صاف کرنے کے لئے اضافی محنت کرتے ہیں اور یہ محنت گردوں کو بھی برباد کر دیتی ہے۔

اس تمام عمل میں پروٹین کی بھی خاص مقدار خرچ ہو جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ کے جسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کے لئے پروٹین مہیا نہیں ہو پاتا۔

آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ نشاستہ کی کم مقدار کتنی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ آپ کو اکثر یہ مشورہ دیا جاتا رہا ہو گا کہ آپ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کرتے رہئے اس سے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کے گردوں کا فنکشن بالکل درست رہتا ہے اور اس سے زہریلا اور نقصان دہ مادہ خارج ہوتا رہتا ہے۔

اور ان سب مسائل کا حل صرف ایک ہے۔ یعنی سادہ اور متوازن غذا۔

سادہ اور متوازن غذا کی وجہ سے آپ کے جسم کو جس چیز کی ضرورت پیش آتی ہے وہ چیز پہلے سے اسٹور ہوتی ہے اور مشکل کے وقت آپ کے کام آسکتی ہے۔

قدرتی نشاستہ والی غذائیں

ہم آپ کو یہ بتا چکے ہیں کہ قدرتی نشاستے والی غذاؤں سے موٹاپا نہیں ہوتا۔ کیونکہ یہ غذائیں آپ کے جسم کو متوازن رکھتی ہیں۔

آئیں ہم آپ کو ایسی کچھ غذاؤں کے بارے میں بتا دیں۔

چاول

سو گرام ابالے ہوئے چاول میں ڈیڑھ سو کیلوریز ہوا کرتی ہیں۔ جبکہ اتنی ہی مقدار کے گوشت میں سو کیلوریز ہوتی ہیں۔ لیکن یہ صورت حال کچے گوشت کی ہے۔ لیکن جس وقت آپ اس گوشت کو پکانے کے مرحلے سے گزرتے ہیں اس وقت گوشت میں کیلوریز کی مقدار کہیں زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

اس لئے جب آپ چاول کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرتے ہیں اس وقت آپ کو چکنائی بھی کم حاصل ہوتی ہے اور غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

آلو

عام معیار کے آلو میں ایک سو دس مقدار میں کیلوریز ہوا کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی آلو میں پانچ فیصد لوہا آٹھ فیصد فاسفورس دس فیصد تھایامن (وٹامن بی 1) تانبہ، وٹامن سی، بی وغیرہ ہوا کرتا ہے۔ جو آپ کی توانائی اور غذائیت کو بحال رکھتا ہے۔

روٹی

بھرپور غذائیت کے لئے روٹی سب سے بہتر ہوا کرتی ہے۔ اس میں کیلوریز کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ چکی کا پسا ہوا آٹا سب سے بہتر ہوتا ہے۔ بازار میں تیار کردہ ڈبل روٹی وغیرہ میں انڈے اور دودھ کی شمولیت بھی ہوتی ہے۔

دلیہ

ماہرین کے مطابق انسانی جسم کی نشوونما اور توانائی برقرار رکھنے اور جسم کو متوازن رکھنے کے لئے دلیہ سب سے بہتر ہوا کرتا ہے۔ خاص طور پر گندم سے تیار کردہ دلیہ۔

دلیہ تیار کرتے ہوئے اگر اس میں دودھ بھی شامل کر دیا جائے تو اس کی غذائیت میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆☆

غذا جو ایک دوسرے کے بعد نہ کھائیں

- چاول کھانے کے بعد تربوز نہ کھائیں بیمار ہو جائیں گے۔
- مچھلی کھا کر دودھ نہ پئیں جسم پر دھبے پڑ جائیں گے۔
- مچھلی کے ساتھ چینی انگور اور شہد نہیں کھانی چاہیے۔
- کیلے کھانے کے بعد لسی نہ پئیں معدے میں درد ہو جائے گا۔
- لہسن کے ساتھ [illegible] کھانے سے تکلیف ہو جاتی ہے۔
- مولی، دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانے سے اور مونگ کی کھچڑی کے ساتھ کھیرا کھانے سے قولنج ہو جاتی ہے۔
- لہسن اور مولی کھا کر دودھ نہیں پینا چاہیے۔
- سرکہ اور دودھ اکٹھے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- کبوتر کا گوشت تیل میں بھون کر نہ کھائیں بیمار ہو جائیں۔
- چاول کھانے کے بعد سرکہ استعمال نہ کریں۔
- لہسن اور پیاز کھانے کے بعد بادام نہ کھائیں۔
- شہد کھا کر گھی نہ کھائیں نقصان ہو گا۔
- انڈے ملا کر ... نہ کھائیں۔

غذا

کشنر نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ سینے کے سرطان کا زیادہ خطرہ ان خواتین میں ہوا کرتا ہے جن کی غذا جانوروں کے گوشت اور ان کے دودھ، پنیر، دہی یا مکھن وغیرہ پر مشتمل ہوتی ہے۔

کچھ ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ احتیاطی تدبیر کے طور پر سبزیوں کا استعمال بہت مفید ہوا کرتا ہے۔ جسم کے ہر سیل کو نشوونما کے لئے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے اور سبزیوں کے استعمال سے کینسر کے سیل کی افزائش رک جاتی ہے۔

بدقسمتی سے جسم کے دوسرے ضروری سیل بھی کبھی کبھی اپنی افزائش کر دیتے ہیں۔ (سرطان کے سیل کے ساتھ ساتھ) جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سرطان کا مریض جسمانی طور پر اس بیماری کا عادی ہو جاتا ہے بلکہ زہر غذا پر بھی برقرار رہتا ہے جس کا استعمال اس نے شروع کر دیا ہے۔

کم چکنائی والی غذائیں بھی سینے کے سرطان کی افزائش روکنے میں بہت معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اور اس کا ثبوت اس بات سے ملا ہے کہ جاپان میں ایسے مریضوں کی تعداد بہت کم ہے۔ کیونکہ وہاں کم چکنائی (Low-Fat) استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے برعکس امریکہ میں ایسے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے کیونکہ وہاں بہت زیادہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔

ان سب باتوں کے باوجود یہ نظریات حتمی نہیں ہیں اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

ابھی حال ہی میں برام وومن ہسپتال نے [illegible] کیا اور [illegible] میں جو بات سامنے آئی وہ بہت حیرت انگیز تھی۔ پتہ چلا کہ کم چکنائی استعمال کرنے والی بھی اس بیماری کے خطرے سے اس طرح دوچار ہیں جس طرح زیادہ چکنائی استعمال کرنے والی۔

سائنس دانوں اور میڈیکل سے متعلق لوگوں کے نظریات بھی ایک دوسرے سے مختلف نظر آتے ہیں۔ گزشتہ دنوں چند ماہرین نے یہ خیال ظاہر کیا کہ سبزیوں میں پائے جانے والے وٹامن سی اور ڈی ہی دراصل سرطان کو روکنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

جبکہ اس کے برعکس کچھ کا یہ خیال رہا ہے کہ بعض سبزیوں اور ڈیری کی تیار شدہ چیزوں میں پایا جانے والا وٹامن اے اپنے کیمیکل ایکشن کی وجہ سے سرطان کی افزائش کو روکنے کا سبب بن سکتا ہے۔

لیکن بدقسمتی سے اس مرض کی افزائش کے سلسلے میں دونوں نظریات بھی پوری حد تک کامیاب یا صحیح ثابت نہیں ہو سکے۔ وٹامن سی اور ای بھی اس مرض کی افزائش کو روکنے میں ناکام رہے۔ اور جن خواتین کو وٹامن اے کا استعمال کرایا گیا ان کے مرض میں بھی کوئی نمایاں نہیں ہوا۔ اس طرح ہم کلی طور پر ان مفروضوں پر یقین نہیں کر سکتے۔

اب سوال یہ ہے کہ پھر اس موذی مرض کے سلسلے میں کیا کیا جائے۔

Papaya

کم چکنائی والی غذائیں سینے کے سرطان کی افزائش روکنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں

پپیتا

معاون ہضم اور انتڑیوں کے امراض کیلئے مفید ہے

FIRST
DIETCARE
CENTRE

پپیتا ایک مکمل غذا ہے۔ روزمرہ کی کچھ غذائی ضروریات مثلاً پروٹین، معدنی اجزاء اور وٹامنز اس پھل سے بخوبی حاصل ہو جاتی ہیں۔ اس پھل میں پکنے کے مرحلے میں بتدریج وٹامن سی کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے کاربوہائیڈریٹس کے اجزا تبدیل شدہ صورت یعنی شکر میں ہوتے ہیں جو آسانی سے ہضم ہونے والی غذا ہے۔

پپیتا کے ایک سو گرام میں 90.8 فیصد رطوبت، 0.6 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.5 فیصد معدنی اجزاء، 0.8 فیصد ریشے اور 7.2 فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے حیاتینی اور معدنی اجزاء میں کیلشیم 17 ملی گرام، فاسفورس 13 ملی گرام، آئرن 0.5 ملی گرام اور وٹامن سی 57 ملی گرام کی مقدار میں شامل ہیں۔ حیاتینی اجزاء میں کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس کی بھی ہوتی ہے۔ ایک سو گرام قابل خوردنی حصہ کی غذائی صلاحیت 32 کیلوریز ہے۔

پپیتا زبردست طبی خواص رکھتا ہے جنہیں زمانہ قدیم میں ہی جان لیا گیا تھا۔ یہ پھل نہ صرف آسانی سے خود ہضم ہو جاتا ہے بلکہ دوسری غذاؤں کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ پکا ہوا پپیتا، نشوونما پاتے ہوئے بچوں کیلئے عمدہ ترین ٹانک ہے۔ بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین اور حاملہ خواتین کیلئے بھی اعلیٰ درجہ کی توانائی بخش غذا ہے۔

پپیتا کے اجزاء کی جدید طبی تحقیق نے اس کی ان خوبیوں کی تصدیق کی ہے جو پرانے وقتوں سے اس سے منسوب ہیں۔ ان خوبیوں میں سب سے اہم وہ معاون ہضم اجزاء ہیں جو اس کے دودھیا رس میں پائے جاتے ہیں۔ یہ پروٹین کو ہضم کرنے والے انزائمز پر مشتمل ہوتا ہے۔ دودھیا رس پودے کے تمام حصوں میں پایا جاتا ہے۔ ہضم کے عمل میں یہ انزائمز پیپسین سے مشابہ ہے لیکن اس کا اثر پیپسین سے دو سو گنا زیادہ ہے۔ یہ جسم کے اپنے انزائمز کو خوراک کی غذائیت جزو بدن بنا کر توانائی اور جسم کی تعمیر کرنے والے مادے مہیا کرتا ہے۔

کچے پپیتے میں پایا جانے والا جزو پاپائن، معدے کے سیال کی کمی، معدے کے غیر مفید سفید سیال کی بہتات، بدہضمی اور انتڑیوں کی خراش میں بہت مفید ہے۔ پکا ہوا پپیتا باقاعدہ استعمال کرنے سے آئے دن لاحق ہونے والی قبض، خونی بواسیر اور پرانے اسہال کو دور کرتا ہے۔ پپیتا کے بیجوں کا جوس بھی فساد ہضم اور خونی بواسیر میں کارآمد ہے۔

کچے پپیتے کا جوس، جلد کی متعدد بیماریوں میں شفا بخش ہے۔ اس کا بیرونی استعمال سوجن اتارنے، پیپ بننے سے روکنے، چنڈی، مسوں، پھنسیوں اور جلد کی غیر ضروری افزائش میں مطلوبہ نتائج دیتا ہے۔ یہ جوس دھوپ کی وجہ سے چہرے پر پڑنے والی چھائیاں اور بھورے داغوں کو دور کر کے میک اپ کا کام دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے جلد نرم اور ملائم ہو جاتی ہے۔ فنگس کی چھوت یا داد کے مرض میں بھی یہ جوس متاثرہ جلد پر لگانا نافع ہے۔ ☆

HEALTH CARE

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 2 No: 5 May 1998

امراض جو وٹامنز کی کمی سے ہوتے ہیں

ہر انسان عموماً یہ سوچتا ہے کہ آخر ہماری غذا میں کون سی ایسی کمی واقع ہوتی ہے جس سے اسے مختلف عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں ان وٹامنز کے بارے میں ایک معلوماتی مضمون پیش کیا جا رہا ہے جن کی کمی بیشی کے باعث کیا بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

دل کی کمزوری

اسباب۔ وٹامن B اور E کی کمی

غذائی علاج: وٹامن D,B اور E والی غذا استعمال کریں۔

علاوہ ازیں گندم کی انگوری کا تیل، راب، دہی اور پنیر خوب کھائیں۔

فالج

اسباب: وٹامن P کی کمی

غذائی علاج: وٹامن P والی غذا استعمال کیجئے۔ ان سے رگیں اور شریانیں مضبوط ہوں گی۔

بدہضمی

اسباب: وٹامن B اور پروٹین کی کمی۔ وٹامن B کی کمی کے باعث معدے اور انتڑیوں میں سکڑنے کی صلاحیت نہیں رہتی۔ پروٹین کی کمی سے بھی انتڑیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔

غذائی علاج: وٹامن B والی غذا کھائیں۔ گندم کا دلیا پھلوں کے رس، بھنی ہوئی کلیجی استعمال کریں۔ زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ کھانا خوب چبا کر کھائیں۔

یرقان اور خون کی کمی

اسباب: جسم میں فولاد اور تانبے کی کمی۔

غذائی علاج: گندم، کلیجی، دودھ، انڈا، گوشت کھائیں۔

پھنسیاں پھوڑے قوت مدافعت کی کمی

اسباب: وٹامن C اور A کی کمی

غذائی علاج: وٹامن C اور A والی غذا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ گوشت، دودھ پنیر خوب کھائیں۔

ذیابیطس

اسباب: پیشاب میں شکر آنا۔

غذائی علاج: وٹامن B اور D والی غذا کثرت سے استعمال کریں۔

بار بار پیشاب آنا

اسباب: وٹامن A اور C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن A اور C والی غذا استعمال کریں۔ کھٹے پھل نہ کھائیں۔

ذہنی پریشانی

اسباب: وٹامن B کی کمی

غذائی علاج: وٹامن B والی غذا استعمال کریں۔

اعصابی کمزوری

اسباب: ناقص غذا۔ وٹامن B اور کیلشیم کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن B اور D استعمال کریں۔ پھلوں کا رس اور دودھ پئیں۔ پنیر کھائیں۔

نسیان (بھولنے کا مرض)

اسباب: پروٹین اور وٹامن B کی کمی۔

غذائی علاج: گوشت، دودھ، پنیر اور وہ پھل اور سبزیاں جن میں وٹامن B ہو۔

دمہ

اسباب: وٹامن A اور C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن C,A اور D نیز کیلشیم والی غذا مثلاً دودھ وغیرہ

گردوں کی خرابی

اسباب: وٹامن C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن C والی غذا کھائیں۔

قبض

اسباب: انتڑیوں میں سکڑنے کی قوت نہیں رہتی جس کے باعث فضلے کا اخراج نہیں ہوتا۔

غذائی علاج: دالیں، دہی، سبزیاں، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، اناس، لیموں، سیب، آڑو، انگور، ناشپاتی، خوبانی، بیر، تربوز، سردا، انار، گاجر، پالک، چقندر، کھیرا، بینگن، گوبھی اور پودینہ

جلدی امراض، شب کوری، کھانسی، خفقان اختلاج قلب

اسباب: وٹامن A کی کمی۔ اس کے علاوہ بھی کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن A پایا جاتا ہو۔

باچھیں پک جانا ہونٹوں پر خراشیں زبان کی سوجن

اسباب: وٹامن B2 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B پائے جائیں۔

سینے کے امراض، جگر کی بیماریاں، آنتوں کی بیماریاں

اسباب: وٹامن B5 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B5 پائے جائیں۔

طبیعت کی گراوٹ، چڑچڑاپن، دماغی کمزوری، جلد کی خشکی

اسباب: وٹامن B6 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں وٹامن B6 پائے جائیں۔

خون کے سرخ ذرات کی کمی، بلیر یا سرطان

اسباب: وٹامن B7 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں بائیوٹن یعنی وٹامن B7 پائے جائیں۔

جگر اور گردوں کے فعل میں خرابی، خون کے سفید جسیموں میں جراثیم کی مدافعت کرنے کی طاقت کی کمی، خون کا دباؤ، ورم معدہ و بزچہ کی چھاتیوں میں دودھ نہ اترنا

اسباب: وٹامن B10 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں کولین یعنی وٹامن B10 پائے جائیں۔

پرانے اسہال، آنتوں میں سدے، ملیپ (پیٹ کے کیڑے)

اسباب: وٹامن B12 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں وٹامن B12 ہوں۔

کنا سٹروک، دق

اسباب: وٹامن B11 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذائیں کھائیں جن میں وٹامن B11 ہوں۔

انفلوئنزا، نزلہ، زکام، گنٹھیا، جوڑوں کی بیماریاں، سوکھا

اسباب: وٹامن C کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن C پائے جائیں۔

دانتوں کی خرابیاں، ہڈیوں کا ٹیڑھاپن، زیادہ پسینہ آنا

اسباب: وٹامن D کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن D ہو۔

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark
Dietition

کیا آپ کھانا پکانے کے فن سے واقف ہیں؟

ان گر کی باتوں پر عمل کرکے آپ اپنا کام سہل کرسکتی ہیں

کھانا پکانے سے پہلے تمام ضروری اشیاء کاٹ کر تیار رکھ لینی چاہئیں۔ چونکہ ہمارے مشرقی کھانوں میں بہت سی کار آمد اجزاء اور مصالحہ جات استعمال ہوتے ہیں اس لئے انہیں اگر پہلے سے دستیاب رکھ لیا جائے تو کھانا پکانا سہل رہتا ہے۔ اگر آپ کے پاس مصالحہ جات اور جڑی بوٹیوں کا اسٹاک ہے تو پھر ان تمام اشیاء کو نکال کر رکھ لیجئے جو اس ڈش میں استعمال ہوتی ہیں جو آپ تیار کرنا چاہتی ہیں۔

اگر آپ کسی دعوت یا تقریب کے لئے کھانا پکانے جارہی ہیں تو آپ سالن اور دال ایک دن پہلے تیار کرسکتی ہیں۔ البتہ دال میں مصالحہ اور بگھار وغیرہ کا استعمال کھانا پیش کرنے سے قبل ہی کرنا چاہئے۔ سبزیوں کو ایک دن پہلے کاٹ چھانٹ کر پیشگی تیار رکھا جاسکتا ہے۔ البتہ انہیں کھانے سے چند گھنٹے قبل پکانا بہتر ہوتا ہے۔ یہی ترکیب رائتے کے لئے ہے اور اس کو ہمیشہ تازہ ہی استعمال کرنا چاہئے۔ روٹی کے لئے آٹا ایک دن پہلے گوندھ کر رکھا جاسکتا ہے۔ البتہ روٹیاں کھانے سے چند گھنٹے قبل ہی تیار کرنی چاہئیں۔ ان پر ہلکا سا گھی یا مکھن لگا کر المونیم فوئل میں لپیٹ کر رکھ دینا چاہئے۔ اگر اوون ہو تو کھانے سے پہلے انہیں دوبارہ گرم کرلینا چاہئے۔ چٹنی ایک دن پہلے تیار کرکے ریفریجریٹر میں رکھی جاسکتی ہے۔ البتہ ٹماٹر کی چٹنی ایک ہفتے تک رکھی جاسکتی ہے۔ سلاد یا کچومر کھانے سے ایک گھنٹہ قبل بنانا چاہئے اور اگر پاپڑ وغیرہ کھانے کے ساتھ پیش کئے جارہے ہوں تو انہیں بھی کھانے سے قبل تلنا چاہئے۔

گوشت اور چکن (مرغی) کا سالن ریفریجریٹر میں آرام کے ساتھ فریز کیا جاسکتا ہے۔ البتہ پکی ہوئی مچھلی کا ذائقہ فریز کرنے کے بعد قدرے تبدیل ہوجاتا ہے۔ پکی ہوئی دالیں، چنے اور سبزیاں بھی اطمینان کے ساتھ فریز کی جاسکتی ہیں۔

اگر آپ کے پاس وقت کی کمی ہے اور آپ ادرک، لہسن، چھیلنے اور کترنے کی زحمت کئے بغیر عجلت میں کھانا پکانا چاہتی ہیں تو بوتل میں دستیاب ادرک اور لہسن پری (Puree)، ٹن پیک ٹماٹر پری (Puree) اور ٹن پیک کریم آف کوکونٹ (اگر ترکیب میں ضرورت ہو تو) استعمال کرسکتی ہیں۔ البتہ سرخ تلی ہوئی پیاز کا کوئی شارٹ کٹ راستہ نہیں ہے۔ ماسوائے اس کے کہ اسے ٹکڑیوں میں فرائی کرکے فریز کرلیا جائے۔

بہت سی گھریلو خواتین ادرک اور لہسن کو پیس کر اور بعض اوقات ہری مرچ بھی پیس کر مرتبانوں میں بند کرکے ریفریجریٹر میں محفوظ کرلیتی ہیں اور اس طرح عجلت میں کھانا پکانے کے دوران یہ اشیاء ان کے کام آجاتی ہیں۔

پیاز کی میٹھی قسم کو استعمال کرنے سے گریز کیجئے۔

اکثر کھانوں کی تراکیب میں تازہ ٹماٹر درج ہوتے ہیں۔ اگر آپ ٹن پیک ٹماٹر استعمال کریں گی تو اس سے سالن میں رنگت تو اچھی آئے گی لیکن آپ کو اس میں ترش جز کی مقدار بڑھانا پڑے گی اگر اجزاء میں ترش جز شامل ہے اور نمک اور مرچ بھی (اگر ضروری ہو) کیونکہ ٹن پیک ٹماٹر عام طور پر پھوکی قسم کے ہوتے ہیں۔

☆.....☆.....☆

- اگر پیاز بھونے کے دوران جل جائے تو تمام جلی ہوئی پیاز نکال لیجئے اور پتیلی بھی تبدیل کردیجئے۔ ورنہ جلنے کا ذائقہ سالن میں سرایت کرجائے گا۔ آپ کو تازہ تیل تھوڑی سی مقدار میں شامل کرکے اس مرحلے کا آغاز نئے سرے سے کرنا ہوگا۔
- اگر سالن بہت تیز ہوگیا ہو اور اس میں ٹماٹر اور / یا دہی بھی شامل ہو یا کوکونٹ ملک شامل ہو تو اس میں اضافی ایک دو ٹماٹر مزید شامل کردیجئے۔ اس کے علاوہ نصف تا ایک چائے کا چمچ شکر بھی ملادیجئے۔ اگر سالن ترش ہے تو اس میں ترش جز کا اضافہ کردیجئے۔
- اگر سالن میں نمک زیادہ ہوگیا ہے تو اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیجئے۔ یا تھوڑا سا گندھا ہوا آٹا شامل کردیجئے۔ البتہ کھانا پیش کرنے سے قبل آٹے کے اس چھوٹے سے پیڑے کو نکالنا مت بھولئے۔ آلو اور گندھا ہوا آٹا شوربے کو جذب کرلے گا۔ پھر آپ اس میں ایک کپ سادا پانی شامل کردیجئے جس سے سالن کی نمکینی رقیق ہوجائے گی۔
- اگر شوربہ پتلا ہوگیا ہے تو پتیلی پر ڈھکن رکھے بغیر اسے چند منٹ کے لئے ابلنے کے لئے رکھ دیجئے (ساتھ ہی اکیزاسٹ فین آن رکھئے)۔
- اگر سالن میں مرچیں کم ہوں تو کسی بھی فرائنگ پین یا توے پر گرم تیل میں ہری مرچ کے ساتھ کسی بھی پسندیدہ مصالحے کو فرائی کرلیجئے اور اسے سالن میں شامل کردیجئے۔ (یہ دھیان رہے کہ مرچ فرائی کرتے وقت کڑکڑاتی ہے)۔

دودھ، دہی کا استعمال گنٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے، تحقیق

قدیم زمانے میں اسے شاہی مرض کہا جاتا تھا کیونکہ زیادہ خوراک اور ورزش کی کمی اس کی دو بڑی وجوہات ہیں

پھل سبزیوں کے زیادہ استعمال، سرخ گوشت اور نمک کے کم استعمال سے گنٹھیا کے مرض سے بچا جاسکتا ہے

سان فرانسسکو (خصوصی رپورٹ) امریکہ کے ایک نامور جریدے کی 10 مارچ 2004ء کی شائع کردہ اشاعت میں گنٹھیا کے مرض کے حوالے سے خوراک کے کردار کو زیر بحث لایا گیا۔ قدیم زمانے میں اسے شاہی مرض کہا جاتا تھا کیونکہ زیادہ خوراک خصوصاً سرخ گوشت کا استعمال اور جسمانی ورزش کی کمی اس کی دو بڑی وجوہات ہیں لیکن اب صورت حال کافی مختلف ہے۔ امریکہ کے پروفیسر ہایان شوئی کا یہ کہنا ہے کہ اب یہ مرض صرف شاہی نہیں رہا بلکہ یہ مرض بہت عام ہے۔

گنٹھیا کے مرض کا تعلق ایک خاص جزو جسے پیورین کہتے ہیں سے ہے۔ یہ ایک ایسا کیمیکل ہے جو یورک ایسڈ میں تبدیل ہونے کے بعد جسم کے جوڑوں میں کرسٹل کی صورت میں جمع ہوجاتا ہے اور یہی وہ مادہ ہے جو جوڑوں میں درد کا باعث ہوتا ہے۔ ہارورڈ سکول میں مختلف تحقیقات سے یہ حقائق سامنے آئے ہیں کہ دودھ، دہی کا استعمال گنٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے۔ روزانہ 2 گلاس دودھ اس مرض میں 50% کمی کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ دودھ کے گروپ میں چونکہ پیورین بہت کم جبکہ پروٹین زیادہ ہے لہٰذا یہ صحت کے لیے بہت مناسب ہیں۔ اس کے برعکس سرخ گوشت، بھیڑ بکری یا سمندری گوشت میں پیورین بہت زیادہ ہے۔ مرغی کا گوشت بھی اس سلسلے میں بہتر ہے۔ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک خبر کے مطابق بلڈ پریشر میں کیا جانے والا پرہیز مثلاً پھل سبزیوں کا زیادہ استعمال، سرخ گوشت کا پرہیز، نمک کا کم استعمال یہ تمام پہلو گنٹھیا کے مرض میں بھی کمی کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وزن کم کرنا بھی انتہائی ضروری ہے نیز وہ افراد جو مچھلی اس لیے بہت زیادہ کھاتے ہیں کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ حاصل کرسکیں وہ اس مقصد کے لیے مچھلی کے کیپسول استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 2 No. 6 June 1998 Page 23

ہیپاٹائٹس اور آپ

ہیپاٹائٹس اور آپ

ہیپاٹائٹس ایک ایسا عفریت ہے جو دنیا کو اپنے چنگل میں لینے کیلئے منہ کھولے کھڑا ہے۔ اور ایک محتاط اندازے کے مطابق پاکستان کی ۱۰ سے ۱۵ فیصد آبادی کو اپنی لپیٹ میں لے چکا ہے۔ اس مرض کا آغاز ایک جراثیم نما وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو ماحولیاتی آلودگی کی طرف سے عطا کردہ ایک ایسا بدنما تحفہ ہے جس کی افزائش تعفن زدہ جگہوں پر ہی ہوتی ہے۔

جگر کیا ہے؟

جگر انسانی جسم کا اہم ترین عضو ہے یہ پیٹ کے دائیں جانب اوپر کی طرف پسلیوں کے نیچے واقع ہے۔ اس کا وزن تقریباً ۱۲۰۰ گرام ہوتا ہے۔ جگر جسم میں بطور فیکٹری کام کرتا ہے۔ اس میں کثیر مقدار میں ہر وقت خون موجود رہتا ہے۔ جگر تقریباً ۵۰۰ سے زائد افعال انجام دیتا ہے جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

جگر کے افعال

۱۔ گلوکوز، فولاد، نمکیات، لحمیات اور حیاتین کا ذخیرہ کرنا۔

۲۔ انسانی خون کی صفائی کر کے اس سے زہریلے مادوں کا اخراج کرنا۔

۳۔ لحمیات، بائل (ایک رطوبت جو کہ نظام ہضم کو فعال بناتی ہے) اور خون کو گاڑھا کرنے والے اجزاء کی تعمیر کرنا۔

۴۔ ادویات کا میٹابولزم کرنا۔

۵۔ جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب حد میں قائم رکھنا۔

۶۔ جسم کو خوراک کے اجزاء کی مناسب فراہمی اور انہیں جزو بدن بنانا۔

۷۔ ہارمونز میں توازن قائم رکھنا۔

جگر کب خراب ہوتا ہے؟

فاسد مادوں کا نامناسب اخراج جگر کی سوزش کا باعث بنتا ہے۔ خلیوں میں سوجن کی وجہ سے فاسد مادے پھنس کر رہ جاتے ہیں اور جگر کا فعل متاثر ہو جاتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کیا ہے؟

جگر پر بیک وقت مختلف وائرس براہ راست حملہ کر سکتے ہیں۔ اور جگر کے افعال میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ اکثر ان کا حملہ اتنا شدید نہیں ہوتا اور جگر اپنا عمل نارمل انداز میں برقرار رکھتا ہے۔ لیکن کچھ وائرس ایسے بھی ہیں جو جگر کے فعل کو بری طرح متاثر کرتے ہیں اور جگر کو دائمی سوزش کا شکار کر دیتے ہیں۔ یہ دائمی سوزش ہیپاٹائٹس کہلاتی ہے۔

ہیپاٹائٹس کب ہوتا ہے؟

جگر کی یہی دائمی سوزش خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کے عمل میں تیزی کا باعث بنتی ہے۔

وائرل ہیپاٹائٹس کی اقسام

وائرل ہیپاٹائٹس کی مختلف اقسام ہیں۔ ان میں سے تین اقسام حسب ذیل ہیں۔

۱۔ ہیپاٹائٹس اے ۲۔ ہیپاٹائٹس بی ۳۔ ہیپاٹائٹس سی

ہیپاٹائٹس کے پھیلاؤ کے محرکات

۱۔ کھانے پینے کی کھلی غیر معیاری ملاوٹ شدہ اشیاء کی فروخت۔

۲۔ پینے کے پانی کی آلودگی

۳۔ ملک میں بڑھتی ہوئی ناخواندگی، غربت اور افلاس۔

۴۔ استعمال شدہ پانی اور فضلہ کی نکاسی کا ناقص انتظام۔

۵۔ حفظان صحت کے بنیادی اصولوں سے ناواقفیت۔

۶۔ ماحولیاتی آلودگی۔

۷۔ ہیپاٹائٹس کے مریض کا خون لگوانا۔

۸۔ استعمال شدہ سرنج کا دوبارہ استعمال کرنا۔

۹۔ پیشہ ور دندان سازوں، حجام اور ناک چھیدنے والے آلات کی صحیح صفائی نہ کرنا۔

۱۰۔ جلد پر نقش بنوانا۔

۱۱۔ ایسے افراد سے جنسی تعلقات جن میں ہیپاٹائٹس بی، سی کا وائرس موجود ہو۔

ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر

۱۔ خوراک کے استعمال میں حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا۔

۲۔ انتقالِ خون کے موقع پر ہیپاٹائٹس بی، سی اور ایڈز کے ٹیسٹ کے ذریعے اس بات کی تسلی کر لیں کہ اس خون میں کسی موذی مرض کے جراثیم تو نہیں ہیں۔

۳۔ غیر ضروری ٹیکے اور ڈرپ سے اجتناب کرنا۔ اور بوقت ضرورت صرف مستند معالج یا طبیب سے رجوع کرنا۔

۴۔ ٹیکہ لگواتے وقت نئی سرنج اپنے سامنے کھلوانا اور استعمال کے بعد اپنے سامنے ضائع کروانا۔

۵۔ جلد پر غیر ضروری نقش کاری سے اجتناب کرنا۔

۶۔ اپنی سیفٹی، استرا، بلیڈ، تولیہ اور دانتوں کا برش علیحدہ رکھنا۔

۷۔ حجام سے شیو کرانے کی صورت میں نئے بلیڈ کے استعمال پر اصرار کرنا۔

۸۔ دانتوں کے امراض کیلئے کسی مستند دندان ساز سے رجوع کرنا۔ اور اس بات کا یقین کر لینا کہ آلات کو جراثیم سے پاک کرنے کا خاطر خواہ انتظام موجود ہے یا نہیں۔

تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ جگر کے مریض میں کیلشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کے اندر تیزابی مادوں کو اعتدال میں رکھنے کا نظام ختم ہو جاتا ہے۔ اگر اس ماحول کو نارمل کر دیا جائے تو جگر کے افعال کو بڑی تیزی سے بہتر کیا جا سکتا ہے۔ جدید دور میں جگر کی ادویات کے لیے جو پیرا میٹر بنائے گئے ہیں اس میں سب سے پہلے ایسی دوا استعمال کرنی چاہیے جو جگر سے وائرس کو ختم کر سکے۔ دوسری دوا ایسی استعمال کرنی چاہیے جو قوت مدافعت بڑھا سکے۔ تیسری دوا ایسی استعمال کرنی چاہیے جو اینٹی آکسیڈنٹ ہو اور چوتھی دوا ایسی ہو جو مریض کے معدے کی تیزابیت کو معتدل کر سکے۔

HEPTACARE میں نمایاں اجزاء ملیٹھی (Glycyrrhiza Glabra) اور اونٹ کٹارہ (Silybum Marianum) کئی دوسری جڑی بوٹیاں ہیں جنہیں جگر کے امراض میں نعمت خداوندی سمجھا جاتا ہے۔ HEPTACARE میں پانچ ادویات شامل ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

Heptacare Anti Hepatitis Remedy for Chronic Hepatitis (B&C)

Levonat-K (لیوونیٹ-کے)	صبح ۱۰ بجے اور سہ پہر ۴ بجے ایک ایک کیپسول
Levonat-S (لیوونیٹ-ایس)	دوپہر کھانے کے بعد ایک کیپسول
Levogen (لیووجن کیپسول)	دوپہر کھانے کے بعد ایک کیپسول
Glisnat (گلیسنٹ گولیاں)	دن میں ایک ایک گولی دو دفعہ چوس لیں یا پانی میں حل کر کے پی لیں۔
Kalcium-M (مرجان کیلشیم)	رات سوتے وقت ایک کیپسول
غذا اور پرہیز:۔	ہیپا کیئر کے استعمال کے دوران غذا اور پرہیز کا خاص خیال رکھیں۔
ناشتہ:۔	ریشہ دار غذائیں مثلاً اسپغول، السی جو کا دلیہ اور کریم نکلا دودھ۔
دوپہر اور رات کا کھانا:۔	ہلکی پھلکی غذا (کم حراروں والی سبزیاں مثلاً ٹینڈے، کدو وغیرہ۔
رات کا کھانا:۔	پیٹھا کدو یا کدو چپاتی کے ساتھ۔
پرہیز:۔	چائے، کافی، کولا اور تلی ہوئی اشیاء سے حتی الامکان پرہیز کریں۔
خصوصی تنبیہ:۔	کوئی نہیں۔
احتیاط:۔	کوئی نہیں۔

CABBAGE

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE
DIETCARE

دودھ کا استعمال کس حد تک ضروری ہے؟

دودھ کو بطور غذا استعمال کرنے سے ہڈیوں کے جوڑ مضبوط ہوتے ہیں

یہ کیلشیم حاصل کرنے کا سب سے آسان اور فوری طریقہ ہے

ہمیں ہمیشہ سے دودھ پینے کی تلقین کی جاتی رہی ہے اور یہ دنیا بھر کے غذائی اجزاء میں سب سے بلند مقام پر دکھائی دیتا ہے اور آج سے نہیں بلکہ شاید صدیوں سے۔ لیکن اب دودھ کے خلاف بھی باتیں شروع ہو گئی ہیں۔ امریکا میں چند تحقیقات کے بعد کچھ لوگوں نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ دودھ کا استعمال چند بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ جبکہ دودھ فروخت کرنے والوں کا یہ کہنا ہے کہ یہ ہوائیں ان لوگوں کی جانب سے پھیلائی جا رہی ہیں جو سبزیوں کے فارم کے مالک ہیں تاکہ پوری قوم کو سبزی خور بنایا جاسکے۔ اب دیکھتے ہیں کہ اصل صورت حال کیا ہے۔

نسل در نسل سے مائیں اپنے بچوں کو دودھ پینے کی تلقین کرتی چلی آرہی ہیں۔ دودھ نہ پینے والے بچوں کے پیچھے دودھ کا گلاس لے کر دوڑا جاتا ہے۔ [illegible] پلائی جاتی ہے۔ انہیں بتایا جاتا ہے کہ اگر تم نے دودھ نہیں پیا تو کمزور ہو جاؤ گے۔ کوئی تمہاری طرف دھیان نہیں دے گا۔ بیمار پڑ جاؤ گے اور بھی اس قسم کی باتیں کی جاتی ہیں۔ اور آج کل ریڈیو اور ٹی وی کے اشتہارات میں دودھ پینے کی تلقین کی جاتی ہے۔ ایک صحت مند آدمی اپنی مونچھوں پر تاؤ دیتا ہوا اکثر دودھ کے فوائد سے آگاہ کرتا رہتا ہے۔ درست ہے۔ امریکا وغیرہ میں کھانے پینے کی دوسری چیزوں کے اشتہارات بھی اسی انداز سے کیا کرتے ہیں۔ لیکن دودھ کو بہر حال برتری حاصل ہے۔

امریکی حکومت ہر پانچ سال کے بعد اپنے عوام کے لئے ایک فوڈ پروگرام جاری کرتی ہے۔ جس میں موسم، حالات وغیرہ کو دیکھتے ہوئے یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ عوام کو کیا کھانا اور کیا پینا چاہیے۔ اسکول جانے والوں کے لئے کون سی غذا مناسب رہے گی اور زیادہ عمر کے لوگوں کو کیا کھانے پینے کا مشورہ دیا جاسکتا ہے۔ ہر بار دودھ کو اہم ترین غذائی ضرورت کے طور پر ترجیح دی جاتی رہی ہے۔ لیکن اس بار گزشتہ فوڈ پروگرام میں دودھ کے استعمال کی سفارش کم کر دی گئی ہے۔

اور اب ایک بحث کا آغاز ہو گیا ہے ان لوگوں کے درمیان جو دودھ پروڈیوس کرتے ہیں اور ان کے درمیان بھی جو اب دودھ کی مخالفت کر رہے ہیں۔ اور ان اشتہارات کی صورت حال بھی مشکوک ہوتی جارہی ہے جس میں ایک مونچھوں والا اپنی مونچھوں پر تاؤ دیتا ہوا دودھ پینے کی تلقین کرتا رہتا ہے۔

سوال یہ ہے کہ دودھ اس اختلاف کا سبب کیسے بن گیا۔ کیا یہ کسی قسم کی سیاست ہے۔ پالیسیوں کا معاملہ ہے۔ یا کوئی اور بات ہے۔

ایک طرف بہت سے غذائی ماہرین اور ڈاکٹر ایسے ہیں جو دودھ کو ایک بنیادی غذائی اہمیت دینے میں تامل کا اظہار کر رہے ہیں۔ ان کے خیال کے مطابق دودھ سے الرجی یا کسی اور قسم کی شکایت مخصوص نسل یا رنگ وغیرہ کا نتیجہ ہے۔ مثال کے طور پر رنگدار لوگ دودھ کو آسانی سے ہضم نہیں کر پاتے۔ یہ لوگ دودھ کو اتنی زیادہ اہمیت دینے کے خلاف ہیں جس کے مطابق دودھ کو سب سے اہم غذائی ضرورت بیان کر کے اس کی پبلسٹی کی جاتی ہے۔

آج کیلشیم اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں ایک خاص کمیٹی کے زیر غور ہیں۔ یہ کمیٹی صحت مند اور غذائیت سے بھرپور چیزوں پر مشورے دینے کے لئے تشکیل دی گئی ہے۔

اشتہاروں میں اور مشوروں میں یہ بتایا جاتا ہے کہ ہر نوجوان کو دن میں کم از کم دودھ کے تین گلاس ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔ کیونکہ اس طرح ہڈیوں کے جوڑ مضبوط رہتے ہیں اور ہڈیوں کی نشوونما ہوتی رہتی ہے۔ لیکن امریکا کے ایک غذائی ماہر ڈاکٹر والٹر کے بیان کے مطابق انہیں اب تک اس مفروضے کا کوئی ثبوت نہیں مل سکا ہے۔ جبکہ ان کا یہ کہنا ہے کہ ہم دن میں تین گلاس دودھ کے استعمال کی ترغیب دے کر دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافہ کر رہے ہیں۔

امریکا میں یہ صورت حال اس لئے پیدا ہوئی کہ وہاں کے لوگوں میں کیلشیم کا بحران کچھ زیادہ ہی ہے۔ ڈاکٹر والٹر اور ان کے ہم خیال ساتھیوں کا یہ کہنا ہے کہ دودھ اور اس سے تیار کردہ دوسری اشیا کو کیلشیم کا ذریعہ ضرور بتایا جائے۔ لیکن یہ نہ کہا جائے کہ اس میں دنیا بھر کی غذائی خوبیاں موجود ہیں۔

جبکہ ڈیری کے مالکان، امریکی حکومت اور چند ڈاکٹروں کا یہ بھی کہنا ہے کہ آج بھی دودھ امریکی قوم کے لئے سب سے زیادہ مفید ہے اور ہڈیوں کی نشوونما اور بہتری کے لئے اس سے اچھی اور کوئی چیز نہیں ہے۔

یو ایس ڈیپارٹمنٹ آف ایگریکلچر کا ذیلی محکمہ نیشنل فلوئڈ ملک پروموشن بورڈ ہے۔ یہ سالانہ اسی ملین ڈالر صرف دودھ کے اشتہارات کے لئے خرچ کیا کرتا ہے۔ اس محکمے کی ایک ڈائریکٹر سوسان ڈونالڈ کا یہ کہنا ہے کہ ڈیری فارم کی اشیا جیسے دودھ، مکھن، پنیر اور دہی وغیرہ کیلشیم حاصل کرنے کا دنیا بھر میں سب سے آسان اور سب سے فوری ذریعہ ہیں۔

ماہرین کے خیال میں کچھ نسلیں ایسی ہوتی ہیں جن کے بچے دودھ ہضم نہیں کر سکتے۔ یہ بات تحقیق کے بعد سامنے آئی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ ایسے مریض بھی ہوتے ہیں جن کے لئے دودھ نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ دودھ کے استعمال سے کسی ڈاکٹر سے چیک اپ کرا کے اس کا مشورہ لے لیا جائے۔

کچھ سبزیاں اور پھلوں کے جوس بھی جسم میں کیلشیم کی کمی پوری کر سکتے ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ دودھ کا استعمال ترک ہی کر دیا جائے۔ بلکہ دودھ کے استعمال کے سلسلے میں مناسب بات یہی ہے کہ ان طبی اداروں کی مختلف رپورٹس کو سامنے رکھ کر اور اپنے نظام ہضم کا جائزہ لے کر کوئی فیصلہ کیا جائے تو وہ سب سے بہتر ہوگا۔

بک ویٹ گندم کے استعمال سے بلڈ شوگر کنٹرول میں مدد ملتی ہے

[illegible] سے [illegible] مدد ملتی ہے

اس مخصوص گندم میں [illegible] نامی مادہ پایا جاتا ہے جو ذیابیطس کنٹرول کیلئے فائدہ مند ہے

واشنگٹن (خصوصی رپورٹ) اناج کی ایک قسم جو عموماً بیسن، کیک اور نوڈلز میں استعمال ہوتی ہے اس سے ذیابیطس افراد کی بلڈ شوگر کنٹرول کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ بعض محققین کا یہ کہنا ہے کہ بک ویٹ کا استعمال کھانے کے بعد بڑھنے والی بلڈ شوگر کو کم کرتا ہے۔

ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ تجربات ابھی جاری ہیں اگر نتیجے میں گندم کی اس قسم کو موثر پایا گیا تو پھر لازمی طور پر اسے فوڈ سپلیمنٹ میں شامل کیا جائے گا۔ جب بلڈ شوگر زیادہ ہو تو اس اناج کے استعمال سے با آسانی کنٹرول ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ذیابیطس سے ملحقہ تمام پیچیدگیاں مثلاً دل، گردے اور رگوں کے مسائل سے بھی دور ہو سکتے ہیں۔ اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ بک ویٹ کا استعمال شوگر کو جڑ سے اکھاڑ دے گا۔ جرنل آف ایگریکلچر اینڈ فوڈ کیمسٹری کی 3 دسمبر کی اشاعت کے مطابق 40% افراد کو اس اناج کا سفوف بنا کر پلایا گیا۔ اس میں ذیابیطس ٹائپ 1 کے افراد موجود تھے یعنی وہ لوگ جن کا بلڈ شوگر انسولین کے بغیر کنٹرول ممکن نہیں ہوتی۔ ماہرین نے جب اس کا نتیجہ نکالا تو یہ پتہ چلا کہ وہ افراد جنہیں یہ سفوف دیا گیا ان کی بلڈ شوگر میں 12 سے 19% کا فرق پڑا حالانکہ اس تجربے میں ٹائپ 1 افراد کو شامل کیا گیا تھا لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ اناج ٹائپ 2 افراد میں بھی یکساں موثر ہے۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ وہ مادہ جو بک ویٹ میں بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے اس کا نام کائرو انوسیٹال ہے۔ یہ مرکب اس قسم کی گندم میں بے تحاشا پایا جاتا ہے لہٰذا یہ مفید قسم کا اناج ثابت ہو سکتا۔

بقیہ برڈ فلو صفحہ 26

لوگوں کو چاہئے کہ وہ چکن خریدنے سے پہلے پوری تسلی کرلیں کہ بیمار چکن تو نہیں لے کر جا رہے اور ایسے پولٹری چکن جن کا گوشت مختلف Layers میں ہوتا ہے کو بالکل استعمال نہ کریں۔ پولٹری والوں کو بھی چاہئے کہ وہ چکن بیچنے والوں کو انتباہ کریں کہ تمام بیمار جانور تلف کر دیئے جائیں تاکہ ان کی وجہ سے صحتمند جانور محفوظ رہیں اور اس کے ساتھ ان کو کھانے والے انسان بھی بہتر ہے کہ اس دوران صرف گھر کا بنا ہوا اچھی طرح پکا ہوا گوشت استعمال کیا جائے اور مختلف قسم کے امپورٹڈ فرائڈ چکن کھانے سے پرہیز کیا جائے تاکہ بیماری سے بچا جاسکے۔

کراچی میں پینے والے پانی کے ذریعے برڈ فلو وائرس پھیلا

پرندوں سے مرض پانی میں سرایت کر گیا' کلورین کے استعمال سے قابو پایا جاسکتا ہے

پاکستان میں 94 میں وائرس پھیلا' روک تھام کیلئے کوئی قانون نہیں' مرض گندگی سے پھیلتا ہے' ڈاکٹر ریاض قریشی

لاہور (نمائندہ خصوصی) زرعی یونیورسٹی فیصل آباد کی خصوصی تحقیق کے مطابق کراچی کی مرغیوں میں وائرس کی بیماری ان جھیلوں کے پانی سے پھیلی جو کراچی کو پینے کا پانی فراہم کرتی ہیں۔ ان جھیلوں میں سردیوں میں دوسرے ملکوں سے آنے والے پرندوں سے یہ مرض پانی میں سرایت کر گیا تاہم اس کا اثر انسانوں پر نہیں ہوتا۔ زرعی یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر ریاض حسین قریشی کی طرف سے جاری کئے جانے والے تحقیقاتی مضمون کے مطابق امریکہ، اٹلی اور دوسرے ممالک میں اس مرض سے کروڑوں کی تعداد میں مرغیاں ہلاک ہوتی رہی ہیں۔ پاکستان میں پھیلنے والی اس وبا پر مریض مرغیوں کو محدود کر دینے اور پانی میں کلورین مکس کر دینے سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ دنیا بھر میں صرف ایک بار ہانگ کانگ میں 1997ء میں یہ مرض بیک وقت مرغیوں اور انسانوں میں پھیلا تھا تاہم کسی اور ملک میں بھی اس قسم کا واقعہ پیش نہیں آیا۔ پاکستان میں اس مرض کی روک تھام وغیرہ کیلئے کوئی قانون موجود نہیں۔

ایوین انفلوئنزا

یہ نہایت تیزی سے پھیلنے والی وبائی بیماری ہے جو سانس کی بالائی نالیوں میں معمولی انداز میں شروع ہوتی ہے اور پھر اچانک نہایت مہلک شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس میں جانور کا سانس بند ہو جاتا ہے۔ اس مرض کو 1878ء میں پرندوں خاص طور پر مرغی کی پلیگ (طاعون) کا نام دیا گیا تھا۔ یہ اٹلی میں مرغیوں میں پھیلی اور سنگین وبا کی شکل اختیار کر گئی۔ 1955ء میں اس وائرس کو انفلوئنزا اے وائرس کا نام دیا گیا جو بعد میں ایوین انفلوئنزا کے نام سے مشہور ہوا۔ انفلوئنزا کی تین اقسام اے، بی اور سی ہیں۔ اے قسم ہر قسم کے جانداروں کو بی قسم صرف انسانوں اور سی انسانوں اور سوروں کو لاحق ہوتی ہے۔ اے آر این اے وائرس بھی نتیجۃً یا مختلف پرندوں میں یہ بیماری مختلف انداز میں پائی جاتی ہے۔ انفلوئنزا اے کی زد میں آنے والوں میں زیادہ تر انسان گھوڑے اور سور شامل ہوتے ہیں۔ گھریلو پولٹری میں ایوین انفلوئنزا اس کی پہلی اقسام H-5 اور H-7 سے پھیلتا ہے۔

علاج

انفلوئنزا اے کا کوئی خاص علاج نہیں تاہم 1966ء سے اماناڈائن ہائیڈرو کلورائیڈ (AMANTADINE HYDROCHLORIDE). کے علاج کیلئے تجویز کیا گیا ہے۔ اس سے مرغیوں وغیرہ میں بیماری کی چھوت چھات ختم نہیں ہوتی مگر ہلاکتوں کی شرح کم ہو جاتی ہے، مزید یہ کہ مرغیوں میں اس دوا کی مزاحمت بھی جلد پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔

انسانوں میں وائرس کی منتقلی

انگلستان میں 1996ء میں انفلوئنزا اے کی H-7N-7 قسم ایک خاتون کی آنکھوں میں نمودار ہوئی، جس نے پالتو بطخیں رکھی ہوئی تھیں۔ ہانگ کانگ میں 1997ء میں 18 افراد اس وائرس کے شکار ہوئے، ان میں چھ ہلاک ہو گئے۔ یہ بیماری متعدد ممالک میں معروف ہے۔ پاکستان میں اس کی روک تھام وغیرہ کیلئے کوئی قانون موجود نہیں۔

پاکستان میں مرض

پاکستان میں پہلی بار 1992ء میں ایوین انفلوئنزا کی وبا پھیلی۔ یہ مرض ڈبلی قسم H7-H3 کے ذریعے آیا۔ انسانوں میں اس کا کوئی اثر دیکھنے میں نہیں آیا۔ اس سے زیادہ نقصان بھی نہیں ہوتا۔ اب تک پاکستان میں پولٹری میں H-5 قسم کا انفلوئنزا دیکھنے میں نہیں آیا۔ کراچی میں مرغیوں میں پھیلنے والی وبا پر بائیو سیکیورٹی اور پانی میں کلورین ملا کر دینے سے قابو پایا جاتا ہے۔

اٹلی میں 2000-1999 میں اس وبا سے ایک کروڑ ساٹھ لاکھ مرغیاں ہلاک ہو گئیں۔ یہ وبا ماضی قریب میں آسٹریلیا، سکاٹ لینڈ، انگلستان آئر لینڈ، جنوبی افریقہ، میکسیکو اور امریکہ میں وقفہ وقفہ سے پھیلتی رہی ہے۔ اسلام آباد کے علاقے میں 1994ء میں اس مرض سے پچیس لاکھ پرندے ہلاک ہو گئے۔ جون 1995ء میں دوسری لہر آئی کراچی میں 2003ء کے دوران اس بیماری نے تباہی پھیلائی اور اب 2004ء میں دوبارہ آئی ہے۔ زرعی یونیورسٹی کے ملازم کی تحقیق کے مطابق یہ مرض ایوین انفلوئنزا کے وائرس H-7 کے ذریعے پھیلا ہے۔ اس مرض کا وائرس پانی کے اس ذخیرہ سے آیا ہے جس میں دوسرے ملکوں سے سردیوں میں ہجرت کرنے والے پرندے آ کر قیام کرتے ہیں۔ انہی پرندوں سے پانی کے ذریعے کراچی کی مرغیوں میں یہ وائرس آیا ہے۔ یہ مرض سمندری اور ساحلی آبی پرندوں میں موجود رہتا ہے۔ ان سے یہ مرض آپس میں نہیں لگتا مگر پالتو مرغیوں میں بہت جلد پھیل جاتا ہے۔ مزید یہ کہ مرض کی شکار بطخیں اور پرندے جس پانی میں تیرتے ہیں اس سے یہ مرض آگے چلا جاتا ہے۔ مرغیوں میں ایک عرصہ تک یہ معمولی شکل میں رہتا ہے تاہم بعد میں سنگین شکل اختیار کر جاتا ہے۔

مرض کا پھیلاؤ

گھریلو مرغیوں میں وائرس زیادہ تر جراثیم آلود پانی سے اور جراثیم پھیلانے والی گندگی کے پھیلاؤ سے ابھرتا ہے۔ یہ مرض سانس لینے سے لگ جاتا ہے۔ اس سے سانس کی نالیاں بری طرح متاثر ہوتی ہیں۔ سانس کی نالیوں کے ذریعے یہ مرض پرندے کے پھیپھڑوں، گردے اور دوسرے اعضاء کو بری طرح متاثر کرتا ہے، بالآخر سانس بند ہو جانے سے پرندہ ہلاک ہو جاتا ہے۔ ابتداء میں انڈوں کی سفیدی اور زردی کے ذریعے اس مرض کا پتہ چلایا جاسکتا ہے تاہم وائرس پھیل جانے کے چار ہفتے بعد سراغ لگانا آسان نہیں رہتا۔

علامات

اس مرض کی مختلف علامات ہوتی ہیں۔ سانس میں رکاوٹ انڈوں میں کمی، آنکھوں اور ناک سے پانی بہنا، کبھی کبھار کھانسی، 44 سنٹی گریڈ سے زیادہ کا بخار عام علامات ہیں۔ پرندہ گھبراہٹ میں تڑپتا ہے۔ اکثر اوقات مرغیاں مر جاتی ہیں جو اس مرض سے بچ جاتی ہیں وہ کئی ہفتے تک نارمل حالت میں نہیں آپاتیں۔

علاج اور احتیاط

بائیو سیکیورٹی بہت ضروری ہے یعنی مریض پرندوں کو اس طرح بند رکھا جائے کہ دوسرے آزاد پرندوں سے ان کا میل جول نہ ہو سکے۔ پرندوں کے درمیان انسانوں کی آمد و رفت بند کر دی جائے۔ پرندوں والی جگہ کو صاف کیا جائے۔ اسے اکیس روز سے پہلے دوبارہ استعمال نہ کیا جائے۔ فارموں کے پرندوں کو مارکیٹ میں نہ بھیجا جائے۔ مریض پرندوں کو ہلاک کر کے تلف کر دیا جائے۔ پاکستان اور میکسیکو میں اس مرض کے انسداد کیلئے بعض ٹیکے تیار کیے گئے ہیں مگر وہ اتنے مؤثر ثابت نہیں ہوئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انفلوئنزا کی 15 اقسام ہوتی ہیں اور یہ پتا نہیں چل پاتا کہ کون سی قسم حملہ آور ہوتی ہے۔

انسانوں اور پرندوں میں یکسانیت!

بیشتر کیسوں میں پرندوں کے انفلوئنزا وائرس کا انسانوں پر اثر نہیں ہوتا تاہم 1997ء میں کچھ انسانوں پر اثر دیکھنے میں آیا تھا۔ 1997ء کے بعد دنیا بھر میں ایسا کوئی واقعہ نہیں ہوا۔

ناشتے میں میٹھے کے استعمال سے دوپہر کے کھانے کیلئے بھوک بڑھتی ہے

کم شوگر والی غذائیں وزن کم کرنے کیلئے فائدہ مند ہیں' ان سے پیٹ بھرے ہونے کا احساس رہتا ہے

معیاری ناشتہ نہ کرنے سے ہم دوپہر میں کھانا زیادہ کھا جاتے ہیں اور یوں وزن بڑھنے لگتا ہے

نیویارک (خصوصی رپورٹ) معیاری ناشتہ نہ کرنے سے ہم دوپہر میں کھانا زیادہ کھا جاتے ہیں اور یوں وزن بڑھنے لگتا ہے کم شوگر والی غذائیں وزن کم کرنے میں اچھا کردار ادا کرتی ہیں۔ جن سے پیٹ بھرے رہنے کا احساس کافی دیر تک رہتا ہے اس طرح ہم وقت بے وقت کھانے سے بچ جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے دوران 37 بچوں کو پانچ گروہوں میں تقسیم کیا گیا جن میں 30% اپنے قد کے اعتبار سے زائد وزن کے حامل تھے گروہ کا انتخاب ہر ہفتے کیا جاتا رہا جس میں تین دن متواتر تین طرح کے ناشتے کے ساتھ پھل بھی دیئے گئے۔ ناشتہ اول: مکمل اناج یعنی ان چھنے آٹے سے بنا ہوا ناشتہ۔ جس میں دلیہ یا ان چھنے آٹے کی ڈبل روٹی شامل تھی۔ (کم شوگر والی غذا)۔ ناشتہ دوم: مکمل اناج سے بنا ہوا ایسا ناشتہ جس میں چینی کی کچھ مقدار شامل تھی (کم شوگر والی غذا معمولی تبدیلی کے ساتھ)۔ ناشتہ سوم: ریفائنڈ گندم اور اناج کا ناشتہ جیسے کارن فلیکس، چاول کا دلیہ یا وائٹ بریڈ وغیرہ (زیادہ شوگر والی غذا) سب بچوں سے کہا گیا کہ وہ دوپہر تک سوائے پانی اور ایک معمولی مقدار میں پھل کے اور کچھ نہیں کھائیں گے چاہے کتنی ہی بھوک کیوں نہ لگے۔ دوپہر کھانے میں بچوں کو کھلی چھٹی دی گئی وہ جیسے چاہے برگر، چکن، انڈہ، مونگ پھلی، ٹماٹر، سلاد، پنیر، نوس، بریڈ سٹک، آلو کے چپس، بسکٹ کیک، دہی، پانی اور مختلف ذائقوں کے جوس وغیرہ لے سکتے تھے۔ محققین بغیر بتائے ایک طرف بیٹھے بچوں کو صرف دیکھتے رہے کہ کون کیا اور کتنا لے رہا ہے اور کتنا کھا رہا ہے۔ بچے جو کم شوگر والی غذا لیتے رہے انہوں نے دوپہر میں زیادہ نہ کھایا جبکہ دوسرے گروپ میں بچے زیادہ شوگر والا ناشتہ کرتے رہے وہ دوپہر میں بھی زیادہ کھانے کی طرف مائل تھے۔ محققین کا کہنا ہے کہ ناشتہ میں میٹھا لینا آپ کو دوپہر میں زیادہ کھانے کی طرف راغب کرتا ہے اور اس طرح سے آپ موٹاپا کم کرنے کی راہیں اپنے لیے بند کر لیتے ہیں۔

صحت کی باتیں

گوشت اور پھر مرغ کا گوشت ایک مرغوب غذا ہے۔ روزانہ دنیا میں اربوں مرغ انسانوں کے پیٹ کا ایندھن بنتے ہیں اور چکن کی نت نئی ڈشیں اور پکوان اور دنیا بھر کی KFC اور لاہور میں چکن فرائی کی بہترین مقامی دکانیں ہر کسی کو اپنی طرف کھینچتی ہیں لیکن دنیا کی تاریخ میں پہلی بار ہوا ہے کہ معصوم بولے مرغیوں کو ہلاک کرنے کے لئے فوج طلب کر لی گئی جس نے تھائی لینڈ کے صوبے شفان بوری میں موجود لاکھوں مرغوں کو پکڑ پکڑ ہلاک اور دریا برد کرنا شروع کر دیا تاکہ اس صوبے کے لوگ H5N1 وائرس سے محفوظ رہ سکیں جس نے اب تک ویت نام میں 6 لوگوں کو موت کی نیند سلا دیا ہے۔ اور تھائی لینڈ میں بھی 2 کیس پائے گئے ہیں۔ اس وائرس نے پورے ملک کو ہلا کر رکھ دیا ہے۔ تھائی لینڈ تقریباً 1.2 بلین ڈالر مالیت کے چکن ایکسپورٹ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ کسانوں کو ایک مرغا مارنے کے 40 بھات دیئے جا رہے ہیں۔ پورے ملک میں بالخصوص اور ساتھ کے دوسرے ممالک میں لوگوں نے چکن کھانا بند کر دیا ہے اور دکانیں گاہکوں کی راہ تک رہی ہیں۔ انڈونیشیا اور جاپان نے تھائی لینڈ اور کمبوڈیا سے چکن کی ایکسپورٹ پر پابندی لگا دی ہے۔ اس بیماری کو Bird Fluo یا "پرندوں کا فلو" کا نام دیا گیا ہے۔ یہ بیماری ایک وائرس سے ہوتی ہے جس کا نام وائرس H5N1 ہے۔ برڈ فلو کا وائرس انسانی جسم میں انفلوئنزا بیماری پھیلانے والے وائرس سے مل کر برڈ فلو کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔ جس کی وجہ سے انسانوں میں یہ بیماری پھیلتی ہے۔

برڈ فلو سے مرنے ... اب تک 25 لاکھ مرغے ویت نام میں' 10 لاکھ ساؤتھ کوریا میں 55000 تائیوان میں اور 35000 جاپان میں قتل کئے جا چکے ہیں۔ پچھلے سال ہالینڈ میں اس بیماری کی وجہ سے 30 ملین چکن کو مارا گیا تاکہ بیماری کو کنٹرول کیا جاسکے۔ پھر بھی بیماری جرمنی اور بیلجیم تک پہنچ گئی۔ برڈ فلو کا وائرس ایک چکن سے دوسرے چکن کو متاثر کرتا ہے اور یہ وائرس انسانوں میں انفلوئنزا وائرس کیساتھ مل کر بیماری کا باعث بنتا ہے۔ اس کی علامات میں تیز بخار' فلو جیسی علامات' سانس میں رکاوٹ' پھیپھڑوں کا انفیکشن اور نمونیا جیسی علامات کا ہونا ہے۔ مناسب علاج نہ ہونے کے باعث موت واقع ہو سکتی ہے۔ یہ بیماری بیمار آدمی کے بول و براز Mucus اور Fecces کے ذریعے صحت مند لوگوں تک پہنچتی ہے اس کی علامات بہت شدید ہوتی ہیں اور اس میں فوری طور پر ہسپتال میں داخلہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ چکن کھانے والے تمام

خواتین میں خوراک کا انتخاب عمر، زندگی گزارنے کے طور طریقوں اور غذائی ضروریات کے مطابق ہونا چاہیے

20 سے 30 سال تک کی عمر کی کسی بھی تندرست و توانا خاتون کو ہر روز زیادہ توانائی مثلاً 2,500 حرارے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر ان کے ساتھ وہ اپنا وزن بڑھتا ہوا محسوس کریں تو حراروں کی مقدار کم کر کے مثلاً 2000 تک لے آنا ایک بہتر طرف ہو گا

بہت سی خواتین عمر کے کسی خاص حصے میں بعض اچھی اشیاء مثلاً ریشے دار غذاؤں اور پھلوں و سبزیوں کے علاوہ کا استعمال چھوڑ کر دوسری غذاؤں پر آ جاتی ہیں لیکن چند ماہرین غذا کے قول اس طرح وہ اپنی عمر کا کچھ حصہ کم کر لیتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق کسی بھی عمر کے لوگوں کے لیے کچھ خاص غذائیں ضروری ہیں جو پھلوں، سبزیوں، بیجوں، نشاستہ والی چیزوں، لحمیات اور کچھ خاص چکنائیوں پر مشتمل ہوتی ہیں اور یہ جسم کو حیاتین، اینٹی آکسیڈنٹ اور فائٹو کیمیکل مہیا کرتی ہیں جو انسان کو مضبوط بناتے اور مختلف بیماریوں مثلاً کینسر اور دل کے امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ان اشیاء کو کن ذرائع سے اور کتنی مقدار میں حاصل کیا جائے؟

اس کا انحصار عمر اور سرگرمیوں کی نوعیت پر ہے، بڑی عمر کی نسبت بچپن اور لڑکپن میں غذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اوائل عمری میں زیادہ تر لڑکیاں بہت حد تک چاق چوبند ہوتی ہیں، وہ ابھی بڑھوتری کی عمر میں ہوتی ہیں لیکن غیر موزوں خوراک مثلاً برگر، فرائیز اور کئی میٹھی اشیاء لینے کے باوجود پروٹین کی مناسب مقدار حاصل کر لیتی ہیں۔ ماہرین غذا کے مطابق اوائل عمری میں کیلشیم کا مناسب مقدار میں غذا میں شامل ہونا بہت اہم ہے کیونکہ یہ ہڈیاں جنہیں ساری زندگی جسم کا بوجھ اٹھانا ہے ان کے بننے کے مراحل میں ہوتی ہیں۔ کچھ بچے اور خاص طور پر لڑکیاں مناسب مقدار میں کیلشیم حاصل نہیں کر پاتیں، ان کو دن میں 4 حصے دودھ کی بنی ہوئی اشیاء یا سبز رنگ کی سبزیوں مثلاً پالک، بند گوبھی، بروکولی یا ساگ وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اناج کے ساتھ دودھ، دوپہر کے کھانے میں سبز رنگ کی سبزیوں کا سلاد، چاول، چکن، رات کو دودھ کا 1 گلاس اور بعد میں 1 پیالہ دہی اضافی اشیاء ہو سکتی ہیں لیکن کچھ لڑکیاں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کو موٹا کرنے والی غذا تصور کرتی ہیں حالانکہ بغیر چکنائی کا دودھ (سکمڈ) اور دہی نہایت صحت مند غذائیں ہیں۔ 13 سے 19 سال کے بچوں کے لیے سوڈے اور دوسری سافٹ ڈرنکس کی بجائے سکمڈ ملک (چکنائی کے بغیر دودھ) استعمال کرنا بہتر ہے۔ بچے مناسب مقدار میں سبزیاں نہیں کھاتے، بچوں کو سبزیاں استعمال کروانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گھر میں انواع و اقسام کی سبزیاں لائی جائیں اور انہیں استعمال کرنے کا عملی نمونہ پیش کیا جائے، جب بچے والدین کو کھانے میں مختلف سبزیاں اور ان کے ساتھ پھلیاں، پنیر اور خشک میوہ جات استعمال کرتے ہوئے دیکھیں گے تو ان کی روزمرہ زندگی میں سبزیاں استعمال کرنے کی عادت بھی پختہ ہو جائے گی، وہ ساری زندگی اپنا کر بند رہیں گی اور اپنے بچوں کے لیے بھی سبزیاں استعمال کرنے کا عملی نمونہ پیش کریں گی۔

20 سے 40 سال تک کی عمر کی خواتین کے لیے

چونکہ اس عمر کی خواتین کو نئی انسانی نسل کو دنیا میں لانے کی ذمہ داری ادا کرنا ہوتی ہے لہٰذا انہیں فولک ایسڈ (فولاد) کے حصول کے لیے مناسب مقدار میں سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں تاکہ بچوں میں پیدائش کے وقت کے نقائص کا تدارک ہو سکے۔ حاملہ ہونے پر خوب گہرے سبز پتوں والی سبزیوں اور اضافی فولک ایسڈ کا (گولیوں کی شکل میں) استعمال کرنا چاہیے۔

20 سے 40 سال کے درمیان عموماً کم غذا کا استعمال ملی گرام یا کیلوریز میں خوراک کی مقدار گننے کی بجائے مشق کی بجائے اپنے جمالیاتی حسن کو برقرار رکھنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ماہرین غذا اس بات پر زور دیتے ہیں کہ سب رنگوں کی غذا استعمال کی جائے، اس بات کی وضاحت یوں کی جاتی ہے کہ مختلف رنگوں کی کھانے کی چیزیں اپنی روزمرہ زندگی کی خوراک میں شامل کرنے سے اس بات کا قوی امکان ہے کہ انسان سب ضروری غذائی اجزا حاصل کر لے۔

خوراک میں سب رنگوں کی اور سخت اور نرم غذائیں ملا کر استعمال کرنے کی عادت ڈالیں اور چیزوں کو گننے اور ان کے ذائقے اور کھانے یا نہ کھانے کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ عام طور پر 20 سے 40 اور خاص طور پر 30 سے 40 سال کی عمر کے درمیان خواتین بہت سی سخت جان سرگرمیوں کو ترک کر کے ہلکی پھلکی سرگرمیوں کی طرف راغب ہو جاتی ہیں لہٰذا ان کی حراروں کی ضرورت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ 20 سے 30 سال تک کی عمر کی کسی تندرست و توانا خاتون کو ہر روز زیادہ توانائی مثلاً 2,500 حراروں کی ضرورت ہو سکتی ہے لیکن اگر ان کے ساتھ وہ اپنا وزن بڑھتا ہوا محسوس کریں تو حراروں کی مقدار کم کر دینا مثلاً 2000 تک لے آنا ایک بہتر بدل ہو گا۔

20 سے 30 سال کی عمر کے درمیان کیلشیم بھی بہت اہم ہے کیونکہ ہڈیوں کے بننے اور مضبوط ہونے کا عمل 20 سال کی عمر تک مکمل نہیں ہوتا بلکہ 30 سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ ان برسوں میں وٹامن ڈی کی بھی بہت اہمیت ہے، اگرچہ دودھ سے قیمتاً اور سورج سے بالکل مفت اور بھاری مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کیے جا سکتے ہیں لیکن پھر بھی کچھ خواتین میں گولیوں کی صورت وٹامن ڈی کی اضافی مقدار میں ضرورت برقرار رہتی ہے۔ 50 سال کی عمر تک وٹامن ڈی کے 200 انٹرنیشنل یونٹ جبکہ 50 سے 70 سال کی عمر تک 400 انٹرنیشنل یونٹس اور 70 سال سے زیادہ کے لیے 600 انٹرنیشنل یونٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق اس عمر میں میگنیشیم بھی ضروری ہے لہٰذا غذا میں پالک، گہری رنگت کی سبزیوں اور براؤن رائس کا مناسب استعمال لازماً ہونا چاہیے۔

جن خواتین کو شدت سے ایام آتے ہیں انہیں فولاد کی اضافی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ناشتے میں استعمال ہونے والے بہت سے اناج (بریک فاسٹ سیریلز) میں اضافی آئرن شامل کیا جا سکتا ہے، کھانا پکانے کے لیے فولاد کی بنی ہوئی کڑاہی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ فولاد کے دوسرے ذرائع میں بکرے اور گائے کا گوشت، خشک میوہ جات اور خشک پھلیاں شامل ہیں۔

گوشت کے علاوہ دوسرے ذرائع سے حاصل کیا گیا فولاد وٹامن سی کے اضافے سے موجودگی سے زیادہ بہتر طریقے سے حل ہوتا ہے لہٰذا فولاد کے استعمال کے ساتھ لیموں یا کینو کا استعمال مفید ہے۔

40 سے 60 سال تک کی عمر کے لیے صحیح غذا کا انتخاب:

سن یاس کا آغاز 40 سے 60 سال کی عمر کے درمیان کسی بھی وقت ہو سکتا ہے، اس وقت جسم غذا کو زیادہ بہتر طور پر استعمال کرتا ہے اور جیسے روزمرہ زندگی سے جونہی ورزش یا سیر ختم کی جاتی ہے فوراً جسم میں چکنائی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

اس عمر میں مناسب سرگرمی کے نہ ہونے کی وجہ سے قبض کی شکایت بڑی عام ہے لہٰذا خواتین کو اپنی خوراک میں روزانہ 20 سے 30 گرام ریشہ ضرور لینا چاہیے۔ غذا میں روزانہ 5 سے 7 حصے سبز پتوں والی سبزیوں کے لینا ریشے کی مناسب مقدار استعمال کرنے کی علامت ہے۔ مچھلی کی کئی اقسام مثلاً سالمن اور ٹیونا وغیرہ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے، یہ سوزش مخالف اجزا پر مشتمل ہے جو نہ صرف دل کی بیماریوں کے خطرات کو بلکہ نسیان کی بیماری کو بھی کم کرتا ہے۔

عمر کے اس حصے میں ہڈیاں بننے کا عمل نہیں ہوتا بلکہ ہڈیوں کے خلیوں میں کسی حد تک ٹوٹ پھوٹ کا عمل بھی شروع ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ اوسٹیوپوروسز (ہڈیوں کا بھربھرا پن) کی شکل میں نکل سکتا ہے یقیناً اس عمر میں وٹامن ڈی اور کیلشیم مناسب مقدار میں لینے چاہئیں۔ عمر کے اس حصے میں خواتین کے لیے روزانہ 1500 ملی گرام کیلشیم بمعہ اضافی وٹامن ڈی تجویز کیا گیا ہے، جو خواتین عام طور پر دودھ یا دہی پسند نہیں کرتیں انہیں سپلیمنٹ کی صورت میں وٹامن ڈی اور کیلشیم لینا چاہیے۔ سوڈے والے مشروبات، چائے اور کافی کم مقدار میں لینے چاہئیں کیونکہ سوڈا، چائے اور کافی میں پائے جانے والے اجزا کیلشیم کو ہضم نہیں ہونے دیتے اور وہ جسم میں ہضم ہوئے بغیر باہر نکل جاتا ہے۔ 40 سے 60 سال کی عمر کے درمیان پٹھے کمزور ہو سکتے ہیں لیکن خواتین روزانہ وزن اٹھانے کی ہلکی پھلکی ورزش، کوئی سادہ ورزش، سیر اور بھاگنے کے عمل سے اپنے پٹھوں کے کمزور ہونے کے عمل کو کم کر سکتی ہیں۔

60 سال سے زیادہ عمر کے لیے صحیح غذا کا انتخاب

اس عمر میں ٹانگوں کو مضبوط بنانے کے لیے اور آزادی سے چلنے پھرنے کے لیے مناسب حد تک ورزش اور سیر بہت ضروری ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے "خود بازار جا کر خریداری کریں، چھوٹے بچوں کو اٹھائیں"، عام طور پر یہ سوچا جاتا ہے کہ جب تک کوئی مسئلہ نہ ہو سیر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

بچوں کی طرح بوڑھے لوگوں کو بھی دودھ، دہی اور سبز پتوں والی سبزیوں کی شکل میں زیادہ کیلشیم لینا چاہیے۔ بوڑھے لوگوں میں وٹامن ڈی کم مقدار میں ہضم ہوتے ہیں لہٰذا وہ وٹامن بی کمپلیکس اور ملٹی وٹامن (گولیوں کی شکل میں) لے سکتے ہیں، اس عمر میں عام طور پر بھوک کم ہو جاتی ہے لہٰذا بوڑھے لوگوں کو اگر بہت زیادہ بھوک محسوس ہو تب بھی مناسب مقدار میں غذا لینی چاہیے اور ہمیشہ متوازن غذا کھانا چاہیے۔ ماہرین کی طرف سے سرسبز رنگوں، اچھی خوشبو اور اچھی شکل والی غذا کھانے پر زور دیا گیا ہے۔ اگر آپ گھر والوں کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں تو کھانے کا لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔ اگر بچپن ہی سے کھانے سے متعلق اچھی عادات کو پختہ کر لیا جائے تو یہ ساری زندگی ساتھ نبھانے اور انسان کو بہت سی پریشانیوں اور مشکلات سے نجات دلانے کے علاوہ اسے زندگی کی سب آسائشوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع بھی فراہم کرتی ہیں۔

ان سے ملیے
مسٹر لیموں

آج کے ہمارے مہمان کا تعلق پھلوں کے قبیلے سے ہے یہ ترش پھلوں میں مخصوص اہمیت کے حامل ہیں۔ دنیا کے تمام ممالک میں روزانہ استعمال کی مرغوب غذا ہیں۔ ان کی دو اقسام ہیں چھوٹی اور بڑی، چھوٹی اقسام والوں کی جلد ملائم اور چھلکا پتلا ہوتا ہے۔ یہ ایک چھوٹے قد کے درخت پر پیدا ہوتے ہیں جس کی متعدد شاخیں ہوتی ہیں درخت کا قد پانچ میٹر بلند ہوتا ہے۔ دسترخوان پر تازہ سبزی کی سلاد کے ساتھ جلوہ افروز ہوتے ہیں۔ جی بالکل آپ صحیح سمجھے استقبال کیجئے جناب لیموں!

س: ہم اپنے اس غذائی پروگرام میں جناب لیموں صاحب کو خوش آمدید کہتے ہیں۔

ج: میں شوگر ٹیم کا بے حد مشکور ہوں کہ انہوں نے مجھے اپنے پروگرام میں مدعو کیا۔

س: آپ اپنی غذائیت بارے کچھ بتایئے؟

ج: میرے اندر ترشی ایک غالب عنصر ہے جس وجہ سے سٹرک ایسڈ کا عمدہ ترین ذریعہ ہوں۔ مجھ میں قدرتی شکر، وٹامن سی، پوٹاشیم اور فاسفورس بھی موجود ہوتی ہے۔ مجھے پکی ہوئی دالوں، شوربوں، چٹنیوں اور مصالحوں میں ذائقہ بہتر بنانے کیلئے شامل کیا جاتا ہے۔

س: آپکی 100 گرام کی اجزائے ترکیبی کیا ہے؟

ج: لیموں کے ایک سو گرام کھانے والے حصے میں 90 ملی گرام کیلشیم، 20 ملی گرام فاسفورس، 0.3 ملی گرام آئرن، 63 ملی گرام وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔ ایک سو گرام لیموں میں 58 کیلوریز ہوتی ہیں۔

س: اپنی طبی افادیت بارے کچھ بتایئے؟

ج: مجھ میں پایا جانا والا وٹامن سی قوت مدافعت بڑھا دیتی ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی دانتوں اور جسم کی دیگر ہڈیوں کو صحت مند بناتی ہے۔

س: امراض معدہ سے بچانے میں آپ کا کردار کیا ہے؟

ج: نظام ہضم کی خرابیوں کی اصلاح کیلئے ہمارے خاندان کو انتہائی مفید قرار دیا جاتا ہے۔ چائے کا ایک چمچ لیموں کا تازہ رس اور ہم وزن شہد ملا کر چاٹنے سے صفراوی قے، بدہضمی، سینے کی جلن، معدے میں تیزابیت اور لعاب کی بہتات کا تدارک ہو جاتا ہے۔

س: قبض کے خاتمے میں آپ کا کوئی کردار ہے؟

ج: لیموں کا رس قبض میں زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ موثر نتائج کے لئے اسے نہار منہ پینا چاہیئے۔

س: کیا السر ختم کرنے میں آپ کا کردار ہے؟

ج: لیموں تو معدے کے السر میں خاصہ مفید ہے۔ اس میں موجود سٹرک ایسڈ دوسرے معدنی نمکیات کے ساتھ چکنائیوں کو جذب کر کے اور جگر سے خارج ہونے والے صفرا کی کثرت کو غیر موثر کر کے نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے، یہ معدے کے کینسر کیلئے بھی مفید ہے۔

س: سردی کے موسم میں زکام ہونے لگتا ہے، کیا زکام میں آپ کو لیا جا سکتا ہے؟

ج: ہمارا خاندان زکام کے علاج میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ مجھ میں پائے جانے والے وٹامن سی سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ترش پھلوں سے الرجی نہیں ہوتی تو زکام میں میرے استعمال سے گریز نہ کیجئے۔

س: بچوں کو کھانسی لینے سے منع کیا جاتا ہے، کیا اس حالت میں بھی آپ کا استعمال ممکن ہے؟

ج: گلے کے غدود سوزش کا شکار ہو جائے تو ایک گلاس پانی میں ایک چمچ میرا تازہ رس، ایک چھوٹا چمچ شہد اور نمک ڈال کر آہستہ آہستہ پینا مفید ہے۔

س: عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مسوڑھے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اس بارے کچھ بتایئے؟

ج: سوجے ہوئے مسوڑھوں میں میرا استعمال بہت کارآمد ہے۔ ایک گلاس گرم پانی میں لیموں کا جوس اور چٹکی نمک ڈال کر دن میں دو بار کلی کرنا، سوجے ہوئے مسوڑھوں کو صحت مند بناتا ہے۔

س: جوڑوں کے درد کا تدارک کرنے کیلئے اپنی افادیت بارے بتایئے؟

ج: مجھ میں پایا جانے والا وٹامن سی جوڑوں کے درد کو روکنے، جسم کو جوڑنے والی بافتوں کو مضبوط بنانے اور جوڑوں کی سوزش تحلیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ میرے اندر موجود سٹرک ایسڈ جوڑوں کے امراض کا سبب بننے والے یورک ایسڈ کو تحلیل کرتا ہے۔

س: کیا امراض چشم میں بھی آپ فائدہ دیتے ہیں؟

ج: لیموں آنکھوں کے امراض میں بھی قیمتی پھل ہے۔ آنکھیں دکھ رہی ہوں تو لیموں کا رس گرم پانی میں ڈال کر آنکھیں دھوئیں تو شفا ملتی ہے۔

س: سنا ہے لیموں موٹاپا کم کرنے میں بڑا مفید ہے؟

ج: کون ہے جو خوبصورت نظر نہیں آنا چاہتا؟ میرا جوس وزن کم کرنے میں بھی کارآمد ہے۔ روزانہ علی الصبح ایک گلاس پانی میں رس ملا کر پینا موٹاپا کم کر دیتا ہے۔ تین ماہ کے متواتر استعمال سے وزن کم ہو جاتا ہے۔

س: جسمانی خوبصورتی بارے اپنا استعمال بتایئے؟

ج: مجھے بیوٹی ایڈ کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اچھی طرح ابلے ہوئے دودھ کے گلاس میں ایک تازہ لیموں کا رس نچوڑیں اس میں چائے کا ایک چمچ گلیسرین شامل کریں۔ اس مشروب کو آدھے گھنٹے تک پڑا رہنے دیں، پھر چہرے، ہاتھوں، پاؤں اور گردن پر رات کو سونے سے پہلے لگائیں۔ یہ استعمال کچھ دن میں آپ کی جلد کو خوبصورت اور جوان بنا دیتا ہے۔ اس مکسچر کا استعمال کیل مہاسوں کے لیے بھی مفید ہے۔ پھٹی ہوئی ایڑیاں، ہاتھوں اور چہرے کا خشک پن دور کرتا ہے۔ میرے رس کے چند قطرے آملہ کے تیل میں ملا کر روزانہ سر میں لگانے سے بالوں کو گرنے سے روکتا ہے انہیں لمبے رکھتا ہے اور سفید ہونے سے بچاتا ہے، یہ خشکی سکری کا بھی موثر علاج ہے۔

س: آپ کے استعمال میں کچھ احتیاطیں بھی برتنا پڑتی ہیں؟

ج: مجھے صرف ضرورت کے وقت اور ماہر غذا کے مشورے سے استعمال کرنا چاہیئے۔ اس کے الکلائن سالٹ یورک ایسڈ کو اعضائے ہضم میں آزاد کر دیتے ہیں جو انجام کار گردے کی پتھری میں تبدیل ہو جاتا ہے تازہ لیموں کو زیادہ چوسنا بھی دانتوں کے لئے نقصان دہ ہے کیونکہ اس کی ترشی دانتوں کے نرم و نازک اینمل کو اتار کر انہیں حساس بنا دیتی ہے اس طرح زیادہ استعمال نظام ہضم کو کمزور اور خون کو پتلا کرتا ہے۔

اسہال میں مناسب غذا

جب تک اسہال بہتر نہ ہو جائیں دودھ سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔ اس کے علاوہ ایسی غذا جس میں بہت سی چینی، گھی یا ناقابل ہضم ہو (مثلاً تربوز، پالک، ساگ، یا گاجر کھیرا وغیرہ) ہو استعمال نہ کرنا بہتر ہے۔ اس قسم کی غذا سے اسہال کی کیفیت بڑھتی ہے۔ جوں جوں طبیعت بہتر ہوتی جائے نرم اور زود ہضم غذاؤں مثلاً کیلا، سادے چاول، ابلے آلو، رس، ڈبل روٹی سلائس وغیرہ کے ساتھ گھی کے بغیر پکے مرغی کے سالن کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کے جوس روزانہ پینے سے آنتوں کو فراغت اور صفائی کا موقع ملتا ہے۔ لسی اسہال کا سب سے مفید علاج ہے یہ برصغیر کا عام مشروب ہے۔ لسی میں ایسی غذائی خصوصیات ہوتی ہیں جس سے آنتوں کے مہلک جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

گاجر کا سوپ: گاجر کا سوپ معدے اور بدن میں پیدا ہونے والی ڈی ہائیڈریشن کو ختم کرتا ہے۔ نصف کلو گاجر ایک لیٹر پانی میں ڈال کر خوب پکائیں۔ جب نرم ہو جائیں تو نچوڑ لی جائیں۔ پھر اس میں اتنا پانی ملا لیجئے کہ گیلن کا ایک چوتھائی بن جائے۔ اس میں ایک چٹکی نمک شامل کر کے مریضوں کو دن میں تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلاتے رہیں۔ یہ عمدہ ORS کا کام دے گا۔

ہمارے دانت..... دکھانے کے بھی وہی کھانے کے بھی وہی

تحریر
اکی

مندرجہ ذیل باتوں پر توجہ دینے سے آپ کا منہ موتیوں سے بھرا رہے گا

- روزانہ دو بار دانتوں کی صفائی کریں، خاص طور پر اس جگہ کی صفائی جہاں مسوڑھے دانتوں سے ملتے ہیں کیونکہ یہی وہ جگہ ہے جہاں زیادہ میل اور خوراک کے ذرات جمع ہوتے ہیں۔
- دانتوں کی صفائی مناسب طریقے سے اور کم از کم 5 - 4 منٹ تک کریں تاکہ دانت اور مسوڑھے صحت مند رہیں۔
- مسوڑھوں کے علاج کے لیے سال میں دو بار صفائی ضرور کروائیں کیونکہ اگر ایک بار ہڈی میں کوئی مسئلہ ہو جائے تو اس کو اصل حالت میں لانا مشکل ہے۔
- دانتوں پہ جمنے والی میل دراصل اُن جراثیم کا نتیجہ ہے جو منہ میں پائے جاتے ہیں اور اگر باقاعدگی سے منہ کی صفائی نہ کی جائے تو یہ مسوڑھوں کی سوجن اور دانتوں کے ارد گرد سوزش جیسی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔
- مسوڑھوں کی سوجن اور مسوڑھوں کی بیماریوں کی اہم وجہ جس سے مسوڑھوں سے خون آتا ہے اور وہ لال ہو کر سوج جاتے ہیں یہ شروع میں کم تکلیف دیتے ہیں لیکن اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو دانتوں کے ارد گرد سوزش کا سبب بنتے ہیں۔
- دانتوں کے ارد گرد سوزش ہونے سے نتیجہ یہ ہے کہ اکثر دانت نکلوانا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ دانتوں کے درد سے دوسری بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں جیسے دل کی بیماری، سانس کی بیماری اور ذیابیطس وغیرہ۔
- ذیابیطس افراد کے منہ میں شدید نوعیت کا فنگل انفیکشن ہوتا ہے جو زبان کی دونوں طرف اور ہونٹوں پر ہوتا ہے جسے دانتوں کی دھدر کہہ سکتے ہیں۔
- ذیابیطس افراد کو دانتوں کی دھدر جس کے ساتھ سفید دھبے ہوتے ہیں اور ساتھ ساتھ جلن بھی ہوتی ہے میں اکثر پیاس کی شدت کی وجہ سے حلق خشک رہتا ہے۔
- دانتوں میں کیڑا دانتوں کی غیر مناسب صفائی کی وجہ سے لگتا ہے اور یہ ایک غلط فہمی ہے کہ دانتوں میں کیڑا میٹھا کھانے سے ہوتا ہے۔ یہ بھی درست ہے کہ ٹافیاں میٹھی ہوتی ہیں اور دانتوں سے جلدی چپک جاتی ہیں جسکی وجہ سے جراثیم اپنا کام جلدی کرتے ہیں۔
- اگر کیڑا دانتوں کی اندرونی سطح تک پہنچ جائے تو دانت بھروانا اس کا حل نہیں، ہر صورت روٹ کینال کروانی پڑتی ہے۔

تازہ پھلوں اور سبزیوں کو موسم کے اعتبار سے ایسے تیار کیا جائے کہ صحت اور ذائقہ دونوں برقرار رہیں۔ کینے لئے پھل سردی کی آمد کے ساتھ بازار میں نظر آنے لگتے ہیں جیسے سنگترہ، کنو، مالٹا، چکوترہ، امرود، سردا اور سیب۔ پھلوں کے ساتھ چند سبزیاں حلوہ کدو، پیٹھا وغیرہ باہر دکانوں اور اندر گھروں میں دسترخوان کی زینت بنتی ہیں۔ یوں تو اس دور میں کوئی پھل اور سبزی کسی موسم میں حاصل کرنا دشوار نہیں رہا... تاہم علاقے اور موسم کے اعتراج سے جو جناس ہمیں ملتی ہیں وہ اپنا ثانی نہیں رکھتیں۔ ہر تی موی غذا کو اس طرح بنایا جائے کہ کھانوں میں ذائقہ اور جسم کی صحت دونوں برقرار رہیں۔

جہاں تک کھانوں کے ذائقہ کا تعلق ہے وہ ہم اپنے اردگرد کے ماحول سے حاصل کرتے ہیں بالکل اسی طرح جیسے عرب میں رہنے والا عربی، چین میں رہنے والا چینی زبان بولتا ہے اور ہند کے رہنے والے ہندی زبان بولتے ہیں جو کھانے عرب اور چین میں پسند کیے جاتے ہیں انہیں ہند کے رہنے والے بدذائقہ خیال کرتے ہیں کیونکہ چائنیز ڈشز تیز مرچ مسالے سے عاری ہوتی ہیں۔ اور ہندی لوگ ہر کھانے کو مرچ مسالوں سے آراستہ کرتے ہیں تو گویا ہم اپنا ذائقہ اپنا لباس، عادات و اطوار اپنے اردگرد کے ماحول سے اپناتے ہیں بس تھوڑی سی محنت کے بعد ہم کسی بھی وقت اپنے ذائقے کے معیار کو بدل سکتے ہیں۔ ایسے ذائقے جو ہماری صحت کو خراب کرتے ہیں ہمیں اپنے دسترخوان میں شامل نہیں کرنا چاہیے۔

بہت سی تہذیبیں صحت افزا کھانوں کو اپنی عادات میں شامل کر چکی ہیں جو کہ نہ صرف معیاری بلکہ ذائقہ میں بھی عمدہ ہیں جیسے چائنا، جاپان، کوریا ایسے سلیقے سے لذت دار کھانے کئی کئی اقسام کے بناتے ہیں جو صحت کے لیے بھی یکساں مفید ہیں وہ اپنے کھانوں میں کئی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتے ہیں جو کہ مختلف امراض سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ حیاتین، معدنیات، فائبر خاص مقدار میں جسم کو حاصل ہو جاتا ہے جو نہ صرف روزمرہ کی ضروریات کو پورا کرتا ہے بلکہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے میں معاون کردار ادا کرتا ہے۔ یہ لوگ گائے، بھینس اور بکرے کے گوشت کی بجائے سمندری غذا کو ترجیح دیتے ہیں۔ مچھلی کا استعمال زیادہ کرنا اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کا خوراک میں اضافہ کرتا ہے اور سرخ گوشت کم کرنا کولیسٹرول کو کم کرنے کے مترادف ہے جو دل کے امراض سے بچاؤ کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سویابین اور اس سے بنی مختلف غذاؤں کا زیادہ استعمال کرنے والے لوگ تمام جان لیوا اور خطرناک امراض سے بچے رہتے ہیں۔ جن میں چھاتی کا سرطان، غدود مثانہ کا سرطان، موٹاپا اور اس سے پیدا شدہ امراض اور عورتوں میں سن یاس کے بعد کے مسائل شامل ہیں۔ سویابین کو کھانے میں آسانی کے ساتھ شامل کیا جا سکتا ہے یہ بازار میں دال کی شکل میں دستیاب ہے۔

ہمارے معاشرے میں ذائقہ دار کھانا بنانے کے لیے جن فرائض پر عمل کیا جاتا ہے اس سے کھانوں میں غذائیت کم ہو جاتی ہے بعض اوقات گھی ڈال کر خوب بھونا جاتا ہے جس سے کھانے میں ذائقہ تو پیدا ہو جاتا ہے مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے، ہم اکثر لوگوں کو بازاروں میں ایسے کھانوں کی طرف راغب دیکھتے ہیں جیسے کوئی چیز مفت میں بٹ رہی ہو، یہ لوگ دھکم دھکی بمشکل پیسے دے کر نقصان دہ غذائی اشیاء خریدتے ہیں اور ہم ان سے چاروں کو بے یار و مددگار دیکھتے ہیں ان میں سے بعض شہر کے گردونواح سے اپنے کھانے کے لیے اور اپنے پیاروں کے لیے ایسی اشیاء لے جانے کے لیے بے تاب نظر آتے ہیں جن میں غذائیت نام کو بھی نہیں ہوتی۔

گھروں اور بازاروں میں صحت افزا کھانے تیار کرنے کے لیے ہمیں اپنی حس ذائقہ بدلنا ہوگی جہاں تک صحت اور کھانوں کے معیار کا تعلق ہے انہیں عمدہ بنانے کے لیے چند خاص شرائط پر عمل کرنا ضروری ہے۔

- ☆ کھانوں میں سرخ مرچ اور مصالحہ کم رکھا جائے۔
- ☆ کھانا بہت کم تیل میں تیار کیا جائے۔
- ☆ تیز آنچ پر بار بار خوب بھونا نہ جائے۔
- ☆ کھانوں کی تیاری ہلکی آنچ پر کی جائے۔
- ☆ نمک، اچار اور چٹنیوں کا استعمال کم رکھا جائے۔
- ☆ سبزیوں اور پھلوں کو استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو کر 25،20 منٹ تک پانی میں بھگا رہنے دیا جائے۔
- ☆ سبزیوں کو کاٹنے سے پہلے دھو دیا جائے۔
- ☆ انڈے اچھی طرح دھو کر استعمال میں لائے جائیں۔
- ☆ پکوان کے لیے ڈبہ بند اشیاء کی بجائے تازہ سبزیوں کا انتخاب کیا جائے۔
- ☆ سموسے، پکوڑے اور دیگر تلی ہوئی اشیاء کے استعمال کی روایت کو بدلا جائے۔
- ☆ البتہ چھ سات گھنٹے بعد کھانا اور جب کھانا پیٹ بھر کر کھانا ایسی عادات کو تبدیل کیا جائے۔
- ☆ رات کھانے کے فوراً بعد سونے سے پرہیز رکھا جائے۔
- ☆ برگر، رسک، نان، چپس، باقر خانی اور فاسٹ فوڈ کا روزانہ استعمال ترک کیا جائے۔
- ☆ روزانہ 400 گرام تک کسی سبزی یا پھل کا استعمال کیا جائے۔
- ☆ ڈبلیو ایچ او کی حالیہ سفارشات کے مطابق ہر شخص کو روزانہ 45 منٹ واک کرنی چاہیے۔
- ☆ سوفٹ ڈرنکس کا روزانہ استعمال صحت کے لیے موزوں نہیں ہے۔
- ☆ ایک ہی طرح کی سبزیوں کو ملا کر نہ بنایا جائے جیسے آلو مٹر، گاجر، گوبھی، بند گوبھی وغیرہ

بادام کا استعمال وزن میں کمی کا باعث بنتا ہے

تندرستی کیلئے بادام کی چند گریاں انتہائی ضروری ہے

لاہور (نمائندہ خصوصی) روزمرہ غذا میں بادام کا استعمال صحت کیلئے بے حد مفید ہے جو لوگ اپنی غذا میں بادام استعمال کرتے ہیں ان کا ذہن علمی معاملات پر بہتر کام کرتا ہے۔ ان خیالات کا اظہار معروف ماہر غذا ڈاکٹر سعدیہ عالم نے غذا پر ہونے والی ایک کانفرنس میں کیا انہوں نے کہا ایک تحقیق میں 85 فربہ افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا جنہیں مرض ذیابیطس کا مرض لاحق ہوا تھا اس میں سے ایک گروپ کو بادام کا استعمال تجویز اور مناسب مقدار میں کروایا گیا جبکہ دوسرا گروپ حسب

اور دیگر وجوہات کی بناء پر وزن کم کرنے میں مشکلات ہوتی ہیں۔ محققین نے 142 موٹے افراد پر تجربات کیے جن کا اوسطاً وزن 233 پونڈ تھا۔ 12 ہفتے کے لئے ان کو وزن گھٹانے والی دوا ایکسوکیکن کی اوور ڈوز پر رکھا گیا جو انجکشن کی شکل میں دی گئی اور ایک تہائی افراد کو پلاسیبو دی گئی تمام افراد کو ذیابیطس ٹائپ 2 میں دی جانے والی ادویات بھی دی گئیں جبکہ انسولین لینے والے افراد کو مطالعے میں شامل نہیں کیا گیا۔ 12 ہفتے بعد ایکسوکیکن لینے سے ان کا وزن 7 پونڈ کم ہوا جبکہ پلاسیبو سے وزن میں 2 پونڈ کی واقع ہوئی۔ دوسری طرف 12 ہفتے میں ایکسوکیکن استعمال کرنے والے تمام افراد کے وزن میں 8 پونڈ وزن کم ہوا۔ ایکسوکیکن لینے سے جلد پر معمولی اثرات رونما ہوئے اس لیے ان ادویہ کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ (ج)

کینڈرل استعمال کی جانے والی اشیاء میں ایک...

زیادہ تر شوگر کنٹرول کے لیے ذیابیطس افراد میٹھے سے پرہیز کرتے ہیں۔ میٹھے سے محرومی کا یہ احساس کئی مرتبہ ذیابیطس افراد کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ذیابیطس افراد کی اس کمزوری کو کیش کروانے کے لیے دنیا کی بہت سی فارماسوٹیکل بقیہ صفحہ 11 کالم 2 پر

کمپنیوں نے مصنوعی میٹھے متعارف کروائے، کینڈرل ان میں سے ایک ہے۔ کینڈرل میں اصل کیمیکل سپارٹیم ہے۔ کینڈرل میں یہ خوبی ہے کہ اس کے استعمال سے بلڈ شوگر لیول میں اضافہ نہیں ہوتا کیونکہ اس میں کیلوریز نہیں ہوتیں۔ زیر نظر تحریر میں کینڈرل استعمال کرنے کے حامیوں اور مخالفین کا نقطہ نظر پیش کیا جا رہا ہے۔

اسپارٹیم کو ایف ڈی اے نے 1981ء میں فروخت کرنے کی اجازت دی اور اب دنیا کے 90 سے زائد ممالک میں سپارٹیم کو محفوظ مصنوعی میٹھے کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ کینڈرل کے استعمال کو محفوظ قرار دینے والوں کا موقف ہے کہ یہ دو اصل سپارٹک ایسڈ اور فینائل ایلانین کا مرکب ہے۔ یہ تمام اجزا مختلف قسم کی انسانی خوراک میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ دوران تجربات ہر عمر، نسل، موٹے، دبلے اور مخصوص جینیاتی خصوصیات رکھنے والوں پر اس کے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ کینڈرل کے حامیوں کا کہنا ہے کہ سپارٹیم میں چونکہ قدرتی میٹھے کی نسبت 200 گنا زیادہ مٹھاس ہوتی ہے اس لیے اشیائے خورد و نوش کو میٹھا کرنے کے لیے سپارٹیم کی بہت ہی معمولی سی مقدار درکار ہوتی ہے جو کہ خطرے کا باعث نہیں۔ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ فوڈ اتھارٹی کے محققین نے بھی سپارٹیم کے استعمال کی اجازت دینے سے قبل وسیع پیمانے پر تجربات کیے اور بالآخر یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اعتدال میں رہتے ہوئے کینڈرل کے استعمال میں کوئی مضائقہ نہیں۔ ذیابیطس یو کے نے بھی ریسرچ کے بعد سپارٹیم کو بے ضرر قرار دیا ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ اس کے استعمال میں اعتدال سے کام لینے کی سفارش کی ہے۔ ڈبلیو سٹ امریکن جرنل آف انٹرنل میڈیسن کی ایک رپورٹ کے مطابق سپارٹیم کے استعمال سے بانجھ ہونے کا خدشہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ حاملہ خواتین کے لیے سپارٹیم نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بین الاقوامی ماہرین کا کہنا ہے کہ سپارٹیم اور دیگر اقسام کے مصنوعی میٹھے کے محفوظ ہونے بارے صورتحال چونکہ ابھی پوری طرح واضح نہیں ہے اس لیے ذیابیطس افراد کے لیے زیادہ بہتر حکمت عملی یہ ہے کہ وہ کچھ عرصے تک سپارٹیم سے تیار کردہ اشیائے خورد و نوش استعمال کریں اور اس دوران صحت پر مرتب ہونے والے اثرات کا باریک بینی سے جائزہ لیتے رہیں۔

اکثر اوقات غذا کے پہلو کو شعوری یا ناشعوری طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ ذیابیطس علاج میں غذا کا اہم کردار ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اس پر سوال و جواب کی صورت میں روشنی ڈالنے کے لیے آج ہمارے ساتھ موجود ہیں آپ کی ماہر غذا رفعت عائشہ۔ سوال اس نشست کے شرکاء کی جانب سے کیے گئے ہیں۔

نذیر: مجھے ابھی تک یہ سمجھنے میں کافی دقت ہے کہ کارب سے کیا مراد ہے؟ یوں لگتا ہے کہ ہر غذا میں کارب شامل ہیں؟

عائشہ: کارب سے مراد ہے کاربوہائیڈریٹ جو کہ ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ ہمیں (ماہرین یعنی چکنائی، لحمیات، معدنیات اور بہت سے ایسے کیمیائی اجزا فراہم کرتے ہیں جو کہ ہماری صحت کیلئے لازمی ضروری ہیں۔ کارب کا تعلق بنیادی طور پر ہماری غذا کے دو حصوں سے ہے یعنی یہ دو ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں ایک کا نام شکری کارب اور دوسرے نشاستہ دار کارب ہیں۔ نشاستہ دار کارب روٹی، ڈبل روٹی، دلیہ، کارن فلیکس، آلو، چاول اور نشاستہ دار سبزیوں سے بنتے ہیں جبکہ شکری کارب کے ذرائع چینی، شہد، گڑ، میٹھی گولیاں، کیک، بسکٹ، پھلوں کی مٹھاس (فرکٹوز)، دودھ میں موجود مٹھاس (لیکٹوز) سے حاصل ہوتے ہیں۔

نذیر: یعنی مناسب مقدار میں کارب لیے جا سکتی ہیں؟

عائشہ: آپ کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستے کو اپنی غذا کا حصہ ضرور بنائیں لیکن یہ دیکھتے ہوئے کہ آپ کو کتنی مقدار کی صحیح معنوں میں ضرورت ہے۔

رشید: میں تین ماہ سے ہیلتھی ڈائٹ پر ہوں، میں نے نہ صرف اپنا وزن کم کیا ہے بلکہ میری روزانہ کیلوریز کی خوراک بھی 2000 ملی گرام سے 1000 ملی گرام ہو گئی ہے۔ میری نہار منہ بلڈ شوگر اب 97-113 ملی گرام کے لگ بھگ رہتی ہے جو کہ پہلے 140-160 ملی گرام تک تھی۔ میں بہت تازہ دم محسوس کرتا ہوں اور بہت آسانی سے آدھ گھنٹے کی واک کر لیتا ہوں۔ چونکہ اب کافی عرصے سے ڈائٹ پر میں آتا ہوں اس سے مجھے بہت بہتری محسوس ہوئی ہے اور اس دوران میں اس قابل ہوا ہوں کہ اپنی خوراک میں چکنائی کی مقدار کو کنٹرول کر لیتا ہوں اور اب میرا کولیسٹرول بالکل نارمل رہتا ہے۔ میں آپ سے یہ پوچھنا چاہتا ہوں کہ ہیلتھی ڈائٹ کے بارے میں آپ کیا کہیں گی، کیا میں اسے جاری رکھوں؟

عائشہ: پہلے تو آپ کو وزن کنٹرول کرنے اور باقاعدگی سے واک کرنے پر مبارکباد۔ ہیلتھی ڈائٹ کے بارے میں یہ خیال پایا جاتا ہے کہ اس میں صرف زائد لحمیات اور زائد چکنائی شامل ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ اس میں کچھ اجزاء کو زیادہ کچھ کو کم کیا گیا لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس میں بالکل بھی تبدیلی نہیں ہوتی۔ آپ اپنے وزن اور جسمانی ساخت کے اعتبار سے اپنے غذائی ماہر سے ضرور بات کریں تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آپ کو ہیلتھی ڈائٹ کے کون سے لیول پر رکھا جائے۔ چکنائی کے وافر استعمال سے کولیسٹرول یا جسم میں چربی بننے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اس لیے میرا مشورہ تو یہی ہے کہ آپ کسی ماہر غذا سے اس سلسلے میں مشورہ ضرور کریں اور آہستہ آہستہ نشاستے کو اپنی غذا میں شامل کریں اور بلڈ شوگر کو باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔ چھ ماہ میں ایک بار کولیسٹرول کا ٹیسٹ (لپڈ پروفائل) ضرور کروائیں۔

سلمیٰ: مجھے رات گئے سنیک لینے کی عادت نہیں ہے لیکن پھر بھی نہار منہ میری بلڈ شوگر رات کے مقابلے میں 10 پوائنٹ زیادہ ہوتی ہے اس کی کیا وجہ ہے؟

عائشہ: ہوتا کچھ یوں ہے کہ رات کو تین یا چار بجے کے دوران جسم میں ایک نظام کے تحت کچھ طاقتیں پیدا ہوتی ہیں جو انسولین کے مخالف کام کرتی ہیں۔ یہ طاقتیں جگر کو گلوکوز بنانے پر لگاتی ہیں نتیجتاً بعض افراد کی نہار منہ بلڈ شوگر ان کی رات سونے سے پہلے والی بلڈ شوگر سے بڑھ جاتی ہے۔ اگر کافی عرصے تک ایسا ہو تو لازمی طور پر اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

مشتاق: ہیلتھی ڈائٹ کو اپنانے کے باوجود میں ابھی تک کم چکنائی، کم نشاستے اور کم شوگر ریٹ والی غذا کا استعمال کرتا ہوں، آپ اس بارے میں کیا کہیں گی؟

عائشہ: ہر فرد کے لیے شوگر ریٹ کا ایک الگ معیار ہوتا ہے کیونکہ جسمانی اعتبار سے ہر فرد میں بے تحاشا تنوع پایا جاتا ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے اپنی بلڈ شوگر چیک کرتے رہیں اور تمام غذائی اجزا کے اثرات کا بغور جائزہ لیتے رہیں تو آپ خود اپنی شوگر ریٹ کی فہرست مرتب کر سکتے ہیں۔ آپ نے یقیناً غور کیا ہوگا کہ غذائی ماہرین جو غذا تجویز کرتے ہیں ان کی شوگر ریٹ کم ہوتی ہے اور زیادہ چھان، پھل، سبزیاں اور دالوں کے استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔

میزبان: ذیابیطس کے حوالے سے آپ کیا غذائی تجاویز ذہن نشین رکھتی ہیں؟

عائشہ: میری تمام شرکاء سے یہی گزارش ہے کہ وہ لازمی طور پر اپنے غذائی ماہر سے مشورہ کریں جو کہ ذیابیطس کنٹرول میں تجربہ رکھتے ہوں تاکہ انفرادی طور پر غذائی پلان ترتیب دیا جا سکے اور ایسی روٹین تجویز ہو جو طرز زندگی کے ساتھ مطابقت رکھتی ہو۔

سلیمان: ناشتے کے یکدم بعد میری بلڈ شوگر 230 ملی گرام تک پہنچ جاتی ہے لیکن دو گھنٹے میں دوبارہ نارمل ہو جاتی ہے۔ کیا اس سے کوئی پیچیدگی پیدا ہونے کا خدشہ نہیں؟

عائشہ: ایسا ہونے سے صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں آپ کے ناشتے کا از سر نو جائزہ لینے کی ضرورت ہے تاکہ بلڈ شوگر کنٹرول کی جا سکے۔

اسامہ: میری نہار منہ بلڈ شوگر کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹر نے مشورہ دیا ہے کہ دن میں تین مرتبہ کھانا لوں اور اس کے ساتھ نوولوگ کا استعمال کروں (سولہ، بیس اور اٹھارہ یونٹ) کھانا نہ کھانے کی صورت میں نوولوگ کا استعمال نہ کروں۔ رات کو میں لینٹس کے 30 یونٹ لیتا ہوں۔ کبھی کبھار صبح ناشتہ کرنے کو دل نہیں چاہتا اس وقت اگر میری شوگر 123 ملی گرام تک ہو تو دو یا تین گھنٹے بعد بغیر کھائے پیے اور نوولوگ کے استعمال کے یہ 170 ملی گرام تک پہنچ جاتی ہے کیا اس کا تعلق بھی جگر میں بننے والی گلوکوز سے ہے؟

عائشہ: کھانے سے پہلے نوولوگ کا استعمال انتہائی مناسب ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر سے اپنے کھانے میں موجود نشاستے کی مقدار کے حساب سے نوولوگ کی مقدار کو ترتیب دینے کے سلسلے میں مشورہ کریں۔ جہاں تک کچھ کھائے پیے بغیر بلڈ شوگر بڑھنے کا تعلق ہے اس کی وجہ تو یہ ہے کہ ہر حالت میں ہمارے جسم کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اور اسے پورا کرنے کی ذمہ داری جگر کی ہے چنانچہ جگر کو پیغام جاتا ہے کہ گلوکوز بنا کر اسے جسم میں منتقل کرے لہٰذا بلڈ شوگر زیادہ ہو جاتی ہے۔

میزبان: کیا بلڈ شوگر کو روزانہ ایک معیار پر رہنا چاہیے۔

عائشہ: بلڈ شوگر پورے دن میں تبدیل ہوتی رہتی ہے صبح نہار منہ نسبتاً کم اور کھانے کے بعد زیادہ ہو جاتی ہے، یہ اس پر منحصر ہے کہ کھانوں میں کیا لیا اور کتنی مقدار میں لیا۔ تمام ذیابیطس افراد کو چاہیے کہ وہ لازمی طور پر اپنی بلڈ شوگر چیک کرتے رہیں۔

انور: مجھے ٹائپ ٹو ذیابیطس ہے، اگر میں اپنے تمام کھانوں میں چکنائی کا استعمال کروں تو کیا اس سے میری شوگر کنٹرول رہے گی اور اس کے ساتھ ساتھ یہ کہ کیا اس سے مجھے کام کے دوران توانائی حاصل ہو گی؟

عائشہ: ہم سب کو کھانوں میں نشاستے، لحمیات اور چکنائی کی ایک مخصوص مقدار کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے میرا مشورہ تو یہی ہے کہ آپ مناسب مقدار میں کم چکنائی والی اشیاء کو اپنی غذا میں ضرور شامل کریں۔

احمد: سنیک کے طور پر آپ کن اشیاء کو اہمیت دیں گی؟

چکنائی کے وافر استعمال سے کولیسٹرول یا جسم میں چربی بننے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔
لحمیات کی مقدار 0.8 گرام فی وزن کلو گرام ہے۔ یعنی آپ کے وزن ہر کلو گرام کیلئے 0.8 گرام پروٹین ہونی چاہیے۔

عائشہ: ویسے تو اس کا تعلق آپ کی انفرادی کیلوریز کی ضرورت پر ہے لیکن عمومی طور پر کم چکنائی والا دودھ، دہی یا کوئی فروٹ یا زیادہ چھان والے بسکٹ اور کم نشاستہ دار سبزیاں اچھے سنیکس کہی جاتی ہیں۔

فیصل: کم نشاستہ دار سبزیوں میں کن کو شامل کریں گی؟

عائشہ: آلو، مٹر، مکئی، شکر قندی کے علاوہ باقی تمام سبزیاں کم نشاستہ دار ہیں۔

اشفاق: کیا الکوحل کے استعمال سے انسولین کی مزاحمت میں کمی واقع ہوتی ہے؟

عائشہ: اس بارے سالہا سال سے خیالات تبدیل ہوتے رہتے ہیں لہٰذا حتمی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ بہرحال الکوحل سے اجتناب کرنا چاہیے۔

اصغر: یہ کیسے معلوم ہو کہ کسی ہوٹل میں جو کھانا ملتا ہے اس میں کتنے کارب موجود ہیں؟

عائشہ: بہت سی ایسی کتابیں دستیاب ہیں جو کھانے کے ہر جز میں موجود کارب بارے بتاتی ہیں۔ غذائی ماہرین کے پاس بھی اس کا چارٹ موجود ہوتا ہے۔

سجاد: کیا صرف غذا میں تبدیلی سے نہار منہ بڑھنے والی بلڈ شوگر کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے؟

عائشہ: نہیں ادویات پر نظرثانی کی بھی ضرورت ہے۔

میزبان: کیا پھلوں کی مٹھاس چینی، گڑ، شکر وغیرہ جیسی مٹھاس سے بہتر ہے؟

عائشہ: جی ہاں، پھلوں سے ملنے والی مٹھاس کیک، پیسٹری سے ملنے والی مٹھاس سے کہیں بہتر ہے۔

پروین: کیا لحمیات کی مقدار کا تعین کرنے کے لئے موجودہ وزن کو مدنظر رکھنا چاہیے یا صرف آئیڈیل وزن کو؟

عائشہ: موجودہ وزن کو۔

اکبر: ذیابیطس کے لیے بہت سی پروڈکٹس موجود ہیں، یہ کیسے معلوم ہو کہ کن چیزوں کا استعمال کرنا چاہیے؟

عائشہ: کسی بھی کھانے والی چیز کو خریدنے سے پہلے اس کا لیبل اچھی طرح پڑھ لیں، ہمیشہ سرونگ سائز یعنی ایک وقت میں لینے والی مقدار اور اس کی کیلوریز ضرور پڑھیں خاص طور پر کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستے کی مقدار ضرور دیکھیں۔

نورین: میرا شیڈول کچھ اس طرح سے ہے کہ مجھے بار بار دوا یا بار بار کھانا نہیں کھایا جاتا۔ کیا روزانہ مقررہ وقت پر دوا اور کھانا لینا ضروری ہے؟

عائشہ: یہ بات آپ پر منحصر ہے کہ آپ کے شیڈول میں کس قدر تنوع پایا جاتا ہے لیکن ادویات آپ کو لازمی طور پر کھانے سے پہلے لینی چاہئیں کیونکہ آپ اگر ادویات کو ان اوقات میں لیں جب وہ موثر نہ ہوں تو آپ کی بلڈ شوگر صحیح طور پر کنٹرول نہیں ہو سکتی۔

شہناز: میرے ڈاکٹر نے مجھے گریپ فروٹ، انناس اور کم نشاستے والے پھلوں کا کثرت سے استعمال تجویز کیا ہے، کیا اس سے میری بلڈ شوگر کنٹرول رہے گی؟

عائشہ: نشاستے اور پھل کا نظریہ حقیقت پر مبنی نہیں ہے دراصل پھلوں کی مختلف اقسام میں اس سلسلے میں کوئی فرق نہیں ہے زیادہ ضروری یہ ہے کہ مقدار کو مدنظر رکھا جائے۔

احمد علی: میں وزن کنٹرول پروگرام پر عمل کر رہا ہوں، کیا یہ پروگرام ذیابیطس ٹائپ ٹو افراد کے لئے ٹھیک ہے؟

عائشہ: جب تک آپ اس پروگرام پر سختی سے عمل کرتے رہیں اور اس کی بدولت آپ کی بلڈ شوگر مناسب حدود میں رہے تو اس کو اپنایا جا سکتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ زندگی میں کھانے کے علاوہ بھی لطف اندوز ہونے کے بہت سے ذرائع ہیں۔ ذیابیطس کنٹرول پر توجہ دیں تاکہ آپ ہمیشہ تندرست رہیں۔

میزبان: ہم آج کی نشست کے لیے تمام شرکاء اور خصوصاً ماہر غذا رفعت عائشہ کے شکر گزار ہیں کہ انہوں نے اس اہم موضوع پر گفتگو کرنے کے لیے وقت نکالا۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 2 No. 10 October 1998

لیبل پر Hydrogenated کے الفاظ نظر آئیں تو سمجھ لیں ٹرانس چکنائی ہے، اس سے دور رہیں: ڈاکٹر صداقت علی

اگر آپ کا HDL کولیسٹرول 55 سے زیادہ ہے تو آپ دل کے مرض سے محفوظ ہیں: ڈاکٹر امتیاز حسن

جن لوگوں کا کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے وہ پھر ڈاکٹروں سے یہی بالا جملہ سنتے ہیں کہ اپنی غذا ٹھیک کریں اور ورزش بھی زیادہ کریں ورنہ دل کے دورے کا امکان بڑھ جائے گا۔ جیسا کہ اکثر لوگ جنہوں نے خالی غذا کے ذریعے کولیسٹرول کم کرنے کی کوششیں کر دیکھی ہیں وہ جانتے ہیں کہ یہ خارجی کام نہیں۔ کولیسٹرول ایسی چیزیں کھانے سے بھی بڑھتا ہے جن میں کولیسٹرول زیادہ ہوتا ہے اور اس کے بغیر بھی ہمارا جگر از خود کولیسٹرول بنانے میں طاق ہے۔

گزشتہ دنوں ڈایابیٹکس انسٹیٹیوٹ پاکستان نے کولیسٹرول بارے آگاہی پیدا کرنے کیلئے ایک سیمینار منعقد کیا جس میں ماہر امراض ذیابیطس ڈاکٹر امتیاز حسن نے کولیسٹرول بارے بنیادی معلومات مہیا کرنے کے علاوہ حاضرین کے سوالوں کے تسلی بخش جوابات دیئے۔ اس سیمینار میں انسٹیٹیوٹ کے ماہرین غذا، ماہرین نفسیات اور پراجیکٹ ڈائریکٹر ڈاکٹر صداقت علی نے بھی شرکت کی۔ ماہرین نفسیات نے شرکاء کو بتایا کہ کس طرح متوازن غذا کے ساتھ گہرا اور دیرپا تعلق قائم کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے ڈاکٹر امتیاز حسن نے امراض قلب، کولیسٹرول اور متوازن غذا کے کردار پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا:

اس سیمینار کا اہتمام کرنے کی کئی وجوہات ہیں، ظاہر ہے دل کی بیماری مہلک ہے اور کولیسٹرول کو دواؤں کی مدد سے کنٹرول کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ بظاہر اس میں کوئی اچنبھے کی بات نہیں، یہ دوائیں موثر ہیں تاہم ماہرین امراض قلب اس بارے میں متفق ہیں کہ دل کی بیماری سے بچاؤ کیلئے غذا اور طرز زندگی میں تبدیلی ضروری ہے۔ دوسرے لفظوں میں کہا جاسکتا ہے کہ انسانی معدے اور نظام ہضم کی ڈیزائننگ بنیادی طور پر پھل، ڈرائی فروٹس اور نباتیاتی غذاؤں پر رکھی گئی ہے، آج بھی یہ غذا کولیسٹرول کو گھٹا سکتی ہے۔ اگر آپ کا معالج کہتا ہے کہ دوا کی ضرورت ہے تو پھر یہی کریں ہم تو صرف یہ چاہ رہے تھے کہ لوگوں کو ایک اور راہ بھی مل جائے۔ دوائیں کولیسٹرول میں 50% تک کمی کر دیتی ہیں اور اگر کسی فرد کو اس قدر کمی درکار ہے تو انہیں دوائی لینی ہوگی۔

پہلے ایسا ہوتا تھا کہ کولیسٹرول چیک کرنے کے بعد دیکھا جاتا تھا کہ اگر یہ دو سو سے اوپر ہے تو برا ہے اور دو سو سے نیچے ہے تو ٹھیک، لیکن اب اس کو زیادہ گہری نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ کولیسٹرول کو اب آگے دشمن کولیسٹرول، دوست کولیسٹرول میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک یہ بات عام نہیں تھی کہ کولیسٹرول اچھے اور برے دونوں قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک دلچسپ بات یہ بھی ہے کہ اگر آپ کا دوست کولیسٹرول 55 سے زیادہ ہے تو آپ دل کے مرض سے محفوظ ہیں۔ برا کولیسٹرول بہت برا اور اچھا کولیسٹرول بہت اچھا ہوتا ہے، کولیسٹرول کے خلاف جنگ جیتنے کے لیے یہ جان لینا بہت ضروری ہے کہ کن غذاؤں میں دشمن چکنائی اور کن میں دوست چکنائی پائی جاتی ہے۔ دشمن چکنائیاں چھوٹے / بڑے گوشت، ڈیری مصنوعات، مکھن اور کوکونٹ آئل میں پائی جاتی ہیں۔ ان کو تو اپنے آپ سے دور ہی رکھیں تو اچھا رہے گا، جو چکنائیاں دوستانہ رویہ رکھتی ہیں وہ تشنہ چکنائیاں ہیں، یہ عام طور پر ویجی ٹیبل آئل اور مچھلی میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ انتہائی تشنہ اور دوست چکنائیاں جو کینولا آئل اور زیتون کے تیل میں پائی جاتی ہیں دل کیلئے سب سے مفید مانی جاتی ہیں۔

بغیر چکنائی کے دودھ، دہی اور پنیر ہڈیوں کو طاقت دینے والے کیلشیم سے لبریز ہوتا ہے۔ مچھلی اور چکن میں پروٹین زیادہ لیکن چکنائی کم ہوتی ہے اس لئے مفید ہے۔ یہ جاننے کے لیے ہم کتنا کولیسٹرول ڈکار لئے بغیر کھائے چلے جا رہے ہیں، ہمیں پیکٹوں کو غور سے پڑھنا پڑے گا۔ حال ہی میں ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بادام اور کچھ نباتاتی غذائیں کولیسٹرول گھٹا سکتی ہیں، جب ان غذاؤں کا تقابل کولیسٹرول کی لیڈنگ دوا سے کیا گیا تو انیس بیس کا ہی فرق پایا گیا۔ یہ سٹڈی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل میں 23 جولائی 2003 کی اشاعت میں شائع ہوئی۔

دل کی صحت کیلئے فائبر بھی انتہائی اہم ہے۔ فائبر دو قسم کے ہوتے ہیں، گھلنے اور نہ گھلنے والے۔ دونوں کا اپنا مثبت کردار ہے۔ فائبر پھلوں، سبزیوں، لوبیہ اور دالوں کے علاوہ اجناس میں پایا جاتا ہے۔ فائبر قابل ہضم نہیں ہوتا اس میں کیلوریز بھی نہیں ہوتیں۔ فائبر پانی کو جذب کرتا ہے اور یہ جو، لوبیہ اور پھلوں میں موجود ریشوں اور چھلکے میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ میڈیکل سٹور کے کاؤنٹر پر بھی ہر قسم کا فائبر پیکٹوں میں دستیاب ہے۔

اگر آپ اس بارے میں کچھ جاننا چاہیں تو سٹیج پر آ کر سوال کر سکتے ہیں۔

جواد احمد: فائبر میری مدد کیسے کر سکتا ہے؟

ج: صاف ظاہر ہے کہ حل ہونے والا فائبر استعمال کر کے آپ کولیسٹرول کم کر سکتے ہیں، یہ فائبر نظام انہضام اور پتے کی نالی میں کولیسٹرول کے ساتھ چمٹ جاتا ہے اور اسے خون میں جانے سے روکتا ہے۔ آپ غذا میں بے تحاشہ چکنائی استعمال نہ کریں تو فائبر بہت مدد کرتا ہے۔

بلال احمد: مجھے کتنا فائبر لینا چاہیے؟

ج: دونوں قسم کے فائبر ملا جلا کر کوئی 30 گرام تک روزانہ استعمال کرنا مناسب ہے۔ غذا میں لوگ عموماً اس سے آدھی مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔ زیادہ تر تازہ پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کیجئے، دالوں کی خاصی مقدار اپنی غذا میں شامل کیجئے گندم یا دوسری اجناس کا مکمل آٹا بھی فائبر کی دولت سے مالا مال ہے۔

عمران اسلم: کیا صرف فائبر سے دل کی حفاظت ممکن ہے؟

ج: نہیں! یہ تو اس پہیلی کا صرف ایک حصہ ہے، کولیسٹرول کم کرنے کیلئے اس پورے پلان پر عمل کیجئے جو میں پہلے بتا چکا ہوں۔ خاص طور پر ہم ورزش کا کردار نہیں بھول سکتے۔ یہ ہمارے جسم و جان اور دل کے لئے اہل ہے۔ نہ صرف یہ ہمارے دل کے پٹھوں کو مضبوط رکھتی ہے بلکہ اس سے ہمارے خون میں صحت افزاء چکنائی کی سطح بھی بڑھتی ہے اور حتمی طور پر ہماری کولیسٹرول کی سطح پر اس کا فائدہ مند اثر پڑتا ہے۔

مریم جمال: میں تو چکنائی کے نام سے بدکتی ہوں، کیا یہ رجحان ٹھیک ہے؟

ج: نہیں! آپ کو چکنائی سے یکسر نفرت فائدہ نہیں دے سکتی۔ چکنائی کی مقدار نہیں بلکہ قسم زیادہ اہم ہے جس سے نفع یا نقصان ہو سکتا ہے۔ اسکیمو لوگ اپنی غذا کا 60 سے 70 فیصد چکنائیوں کی شکل میں لیتے ہیں لیکن ان میں دل کی بیماری بہت کم پائی جاتی ہے۔ یہ بھی پتا چلا کہ ٹھنڈے پانی کی مچھلیوں میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں جن سے دل اور خون کی شریانوں کو تحفظ ملتا ہے حتیٰ کہ اس سے ذیابیطس افراد میں شوگر بھی بہتر ہوتی ہے۔ یوں یہ بہت ہی طاقتور اور مثبت چکنائی ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ کچھ چکنائیاں دل پر مثبت اثر بھی ڈالتی ہیں، اور یہ انتہائی تشنہ چکنائیاں آپ اپنی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔ اس کی اعلیٰ مثال کینولا آئل اور زیتون کا تیل ہے۔ اسی طرح اومیگا-3 ایک ایسی خوبصورت تشنہ چکنائی ہے جو مچھلی، بادام اور اخروٹ وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔

نوشابہ حفیظ: اور اومیگا-3 بارے خبر ہے کہ وہ نہ صرف ٹھنڈے پانی کی مچھلی بلکہ میڈیکل سٹور کے کاؤنٹر پر بھی دستیاب ہے۔ آپ کسی دل کے مریض کو کس قدر اومیگا-3 فیٹی ایسڈز تجویز کریں گے؟

ج: اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کا کولیسٹرول ٹیسٹ کیا نتائج دیتا ہے اور آیا آپ دل کے مریض ہیں یا نہیں۔

حذیفہ ہارون: آپ کینولہ آئل اور زیتون میں پائی جانے والی دوست چکنائیوں بارے کیا کہتے ہیں؟

ج: لوگ پانچ ہزار سال سے زیتون کا تیل استعمال کر رہے ہیں اور جس قدر وہ چکنائیوں کے شوقین ہیں ان میں اس نسبت سے دل کی بیماری بہت کم پائی جاتی ہے اور یہ پتا چلا ہے کہ تشنہ چکنائیاں عمومی طور پر اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ کینولہ آئل میں پائی جانے والی تشنہ چکنائی درحقیقت بہت کارآمد پائی گئی ہے۔ یہ یقینی طور پر دشمن کولیسٹرول کو دبا کر رکھ سکتی ہیں جبکہ دوست کولیسٹرول کے حوالے سے ان کا رویہ دوستانہ تو ہے ہی۔

خوشنود احمد: ٹرانس چکنائیوں کے بارے میں بہت انتباہ کیا جا رہا ہے۔ آخر کیوں؟

ج: ٹرانس چکنائیاں قدرتی طور پر نہیں پائی جاتیں، انہیں پکے پکائے کھانوں میں شامل کیا جاتا ہے جو ٹین یا گتے کے ڈبوں میں ملتے ہیں۔ یہ ٹرانس چکنائیاں چیزوں کو عام درجہ حرارت پر پگھلنے نہیں دیتیں۔ پاکستان میں جب ویجی ٹیبل آئل متعارف کرانا مقصود تھا تو لوگوں کو قبول کرنے میں مدد دینے کیلئے اسے تیل کی بجائے گھی کی شکل دی گئی اور اس مقصد کیلئے ہائیڈروجینیشن کا طریقہ اپنایا گیا۔ اس سے لوگوں نے اسے گھی کے طور پر قبول کر لیا لیکن یہ دل کیلئے ایک زہریلا کیمیکل ہے۔ ہائیڈروجینیٹڈ پراڈکٹ قبول نہ کریں، پیکٹوں میں سب کچھ مہیا ہوتا ہے لیکن چناؤ کا دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ کی نظر کہاں جا کر ٹھہرتی ہے۔

اورنگ زیب: ہم کون سا کوکنگ آئل استعمال کریں؟

ج: یہ ایک بڑا مسئلہ ہے، خوشبو ذائقے اور صحت کیلئے ہمیں کوکنگ آئل بڑی احتیاط سے منتخب کرنا پڑتا ہے، اس معاملے میں دو بہترین آئل میں سے ایک کینولہ اور دوسرا زیتون ہے۔ دونوں میں بہترین تشنہ چکنائیاں ہیں اور دونوں کے بہت فوائد ہیں۔ جہاں زیتون کا تیل سلاد کیلئے مناسب رہتا ہے وہاں چیزوں کو فرائی کرنے اور پکانے کیلئے کینولہ بہترین ہے کیونکہ یہ غذاؤں کے ذائقے کو ابھارتا ہے اور ان میں کوئی مہک پیدا نہیں کرتا۔ حتمی طور اگر ہمیں فیصلہ کرنا ہو تو ہمارا ووٹ کینولہ آئل کے حق میں جائے گا کیونکہ اس میں بہترین تشنہ چکنائیاں موجود ہیں۔ جو درحقیقت دل کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ مزید براں کینولا آئل میں فیٹی ایسڈز کا تناسب بھی بہترین ہے اور یہ چیز تحقیق سے تصدیق شدہ ہے۔ اس میں دوست کولیسٹرول 83% فیصد تک پائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کوکنگ آئل استعمال کرنا چاہتے ہیں تو کینولا آئل استعمال کریں کیونکہ یہ صحت میں بھی مددگار ہے اور ذائقے میں اعلیٰ۔ تمام نباتاتی تیلوں میں سب سے کم ولن کولیسٹرول کینولہ میں پائے جاتے ہیں یعنی 6%۔ زیتون میں 14% اور پام آئل میں 51% دشمن کولیسٹرول پائے جاتے ہیں۔ کینولہ کی خوبیوں کی وجہ سے صرف پچھلے دو سالوں میں امریکن مارکیٹ میں اس کی بکری دوگنا ہو گئی ہے۔ کینولہ آئل میں اومیگا-3 موجود ہے جو دل کو اضافی تحفظ دیتا ہے۔ سائنسدانوں نے کینولا آئل کو محفوظ قرار دیا اور امریکہ کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن اسے انسانی استعمال کیلئے محفوظ قرار دیتی ہے۔ کینولہ کی شیلف لائف بھی لمبی ہے اور یہ اونچے درجہ حرارت پر بھی بے بو رہتا ہے۔

انتہائی مہنگا ہونے کے باوجود زیتون کے بارے اب کہا جا رہا ہے کہ یہ کسی طرح بھی کینولہ سے ممتاز نہیں۔ یہ بات ایک ایسی ریسرچ کے محققین نے بتائی جو کینولہ، زیتون کے تیل اور مچھلی کے تیل کا تقابلی جائزہ لے رہے تھے۔ انہوں نے اپنے نتائج امریکن کالج آف کارڈیالوجی کی کیلیفورنیا میں ہونے والی میٹنگ میں پیش کئے۔ انہوں نے کہا "ہمارا خیال تھا کہ ان تیلوں میں کوئی خاص فرق نہیں ہوگا لیکن ہم نے دیکھا کہ ان میں سے دو اچھے اور ایک برا ثابت ہوا یعنی زیتون کا تیل۔ ریسرچ کے سربراہ ڈاکٹر رابرٹ وونگل تھے جو میری لینڈ یونیورسٹی

بالٹی مور کے شعبہ امراض قلب کے سربراہ ہیں۔ وہ خاص طور پر شریانوں کی اندرونی سطح میں ہونے والی تبدیلیوں کے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔

آفتاب محسن: میں یہ بھی پوچھنا چاہوں گا کہ کاربو غذاؤں کے حوالے سے آپ کی تجاویز کیا ہیں؟ خاص طور پر ان کی شوگر یت کے حوالے سے؟

ڈاکٹر امتیاز: کاربو غذائیں بھی اچھی اور بری ہوتی ہیں۔ کیک، پیسٹری، مٹھائیاں اور میدے کی چیزیں سب بری کاربو غذائیں ہیں جو خون میں شوگر کو تیزی سے بڑھاتی ہیں لیکن جلد ہی آپ دوبارہ بھوک کی شدت سے پکڑ کھانے کیلئے تڑپ رہے ہوتے ہیں۔ اچھی کاربو غذائیں مکمل اجناس سبزیوں اور پھلوں سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن کو ہضم کر کے شوگر میں تبدیل کرنا جسم کے لئے دشوار ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ آہستہ آہستہ خون میں ملتی ہیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن کی شوگر یت کم ہوتی ہے۔ ان سے آپ کی توانائی کی ضرورت پوری ہوتی ہے اور بار بار آپ کو بھوک بھی نہیں ستاتی۔ آپ کم کھاتے ہیں لیکن سارا دن آپ توانائی سے بھرپور رہتے ہیں۔

آخر میں ڈاکٹر صداقت نے حاضرین کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ ہم لوگوں کو محض یاد دہانی کراتے ہیں کہ غذا اچھی اور بری دونوں قسم کی ہوتی ہے، انتخاب آپ کا اپنا ہے۔ آپ کیلئے اہم نقطہ یہ ہے کہ آپ لیبل پڑھیں، اگر اس پر ہائیڈروجینیٹڈ کے الفاظ نظر آئیں تو سمجھ لیں کہ ٹرانس چکنائی کا ذکر ہو رہا ہے اس سے دور رہیں۔ اپنی ذات سے محبت کا ثبوت دیجئے، غذا ایسی رکھیے جو دل کی صحت پر اچھا اثر ڈالے، محبت کا دائرہ وسیع کرنا چاہیں تو کسی دوست کو بھی اس منصوبے میں شامل کیجئے۔

صرف 22 غذائیں چھوڑ دیں

موٹاپے کا شکار لوگوں کو کوئی مسئلہ ہو تو بیان بھی کریں انہیں تو ہزار مسئلے ہوتے ہیں۔ اٹھنے بیٹھنے میں مشکل، آنے جانے میں مشکل، لباس کی فٹنگ کا مسئلہ، جسم کی عمومی صفائی کا مسئلہ، اس کے علاوہ سب سے بڑھ کر صحت کا مسئلہ، موٹاپے کا شکار لوگ کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ضرور رہتے ہیں۔ ایک بیماری سے جان چھوٹتی ہے تو کوئی اور بیماری اس کی جگہ لے لیتی ہے۔ وہ ذرا کم ہوتی ہے۔ اس کی کمی پوری کرنے کیلئے ایک اور بیماری آ جاتی ہے شاید یہی وجہ ہے کہ کسی نے موٹاپے کو ہی بیماری کا نام دے دیا ہے کہ اس سے بچ جاؤ تو بے شمار بیماریوں سے بچ جاؤ گے۔

موٹاپے کے حوالے سے مختلف لوگوں کے مختلف معیار ہیں۔ بعض لوگ دھان پان جثہ رکھنے کے باوجود خود کو موٹا کہتے ہیں جبکہ بعض لوگ بیل جتنا وزن رکھنے کے باوجود خود کو کمزور اور پتلا قرار دیتے ہیں۔ ایسی خواتین جن کا قد چار فٹ گیارہ انچ ہو اگر ان کا وزن 110 سے 117 پاؤنڈ کے درمیان ہے تو انہیں اپنے وزن کے حوالے سے خواہ مخواہ پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ ہاں اگر وزن اس سے بڑھ جائے تو پھر ضرور پریشان ہوں۔ اسی طرح پانچ فٹ قد کی حامل خواتین کا وزن اگر 113 اور 120 پاؤنڈ کے درمیان ہے تو وہ نارمل وزن کی حامل ہیں۔ سوا پانچ فٹ قد کی حامل خواتین کا نارمل قد 120 سے 130 پاؤنڈ کے درمیان ہونا چاہئے۔ ساڑھے پانچ فٹ قد کی خواتین کا اپنا وزن 130 سے 140 پاؤنڈ کے درمیان رکھنا چاہئے اور چھ فٹ کی خواتین جو کہ طویل القامت شمار ہوتی ہیں کا وزن 160 پاؤنڈز سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔

وزن کم کرنے کیلئے انسان کو بڑے جتن کرنا پڑتے ہیں۔ کئی غذاؤں سے پرہیز، مخصوص قسم کی ورزشیں اور ادویات کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ پھر کہیں جا کر بڑی مشکل سے وزن میں کمی ہوتی ہے جو عموماً عارضی ثابت ہوتی ہے۔ یہ تمام تدابیر بے حد پیچیدہ، پریشان کن اور مہنگی ہوتی ہیں کہ انسان ان سے بیزار ہو جاتا ہے اور انہیں جاری نہیں رکھ سکتا۔ لہٰذا وہ اشتہاری ادویات کا سہارا لینا شروع کر دیتا ہے جس سے فائدہ کی بجائے الٹا نقصان شروع ہو جاتا ہے۔ ادویات وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں بشرطیکہ کسی مستند معالج کے مشورے سے ٹھیک طور پر استعمال کی جائیں اس طرح کسی قسم کا نقصان نہیں ہوتا۔

ماہرین صحت نے اب وزن گھٹانے اور اسے معمول پر رکھنے کیلئے غذاؤں میں رد و بدل کر کے ایسا طریقہ دریافت کیا ہے جو نہ صرف آسان ہے بلکہ مؤثر بھی۔ اس منصوبے پر عمل کرتے ہوئے افراد صرف ایک ماہ میں 10 سے 15 پاؤنڈ تک وزن کم کیا جا سکتا ہے۔

غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ وزن کم کرنے کیلئے کھانوں کے خصوصی فارمولوں بالکل خاطر میں نہ لائیں اور اپنی غذاؤں میں کیلوریز کا شمار کرنا بھی بھول جائیں کیونکہ وزن کا انحصار اس بات پر نہیں ہے کہ آپ کیا کھا رہے ہیں بلکہ اس بات پر ہے کہ آپ کتنا کھا رہے ہیں اور کیا نہیں کھا رہے۔

صحت کے ماہرین نے تحقیق اور تجربہ سے یہ دریافت کیا ہے کہ موٹاپے کا شکار 99 فیصد لوگ جو اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں اور اس کیلئے مختلف حربے استعمال کر رہے ہیں مگر انہیں اس میں کامیابی نہیں ہوتی۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ان کے روزمرہ کھانوں میں 22 غذاؤں کا غلط انتخاب ہوتا ہے۔ یہ 22 غذائیں انہیں کسی بھی طرح استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ اس کے سوا 228 عام دستیاب غذاؤں میں سے وہ جو چاہیں کھائیں اس طرح وہ جی بھر کر کھاتے ہوئے اپنی صحت کو نقصان پہنچائے بغیر وہ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ اس طرح وہ نہ صرف اپنا وزن کم کر سکیں گے بلکہ پیرانہ سالی میں بھی وہ جوانوں جیسی صحت اور توانائی اور چستی کے حامل ہوں گے۔ ممکن ہے کہ ان 22 غذاؤں میں موٹاپے کے مریضوں کی پسندیدہ غذائیں بھی شامل ہوں لیکن ظاہر ہے موٹاپے سے نجات پانے کیلئے کچھ نہ کچھ قربانی تو دینا ہی پڑے گی۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ان 22 غذاؤں کے بغیر وہ چاہیں بھی تو وزن بڑھا نہیں سکتے۔ صرف ایک ماہ تک اس شیڈول پر عمل کر کے پندرہ سے بیس پاؤنڈ وزن کم کیا جا سکتا ہے۔ ایک مہینے کے بعد اگر وہ مزید وزن کم کرنا چاہیں تو اس شیڈول پر عمل پیرا رہ سکتے ہیں ورنہ اس شیڈول کو ترک کر کے حسب معمول زندگی گزار سکتے ہیں۔

ذیل میں وہ 22 غذائیں درج ہیں۔

(1) آئس کریم (2) میٹھی گولیاں ٹافیاں (3) چاکلیٹس (4) جیلی اور جام (5) کسٹرڈ (6) کریم بالائی (7) کیک (8) مٹھائیاں اور شکر کی بنی ہوئی اشیاء (9) پیسٹری (10) پڈنگ (11) بسکٹ (12) گھی (13) مکھن (14) گری دار میوے (15) ڈبل روٹی (16) سویاں (17) نوڈلز (18) آلو (19) چاول (20) اناج (21) تیل (22) سوپ گاڑھا۔

چائے یا کافی پینے والے اس میں کریم یا شکر نہ ڈالیں البتہ بالائی اترا ہوا دودھ ملا سکتے ہیں اور مٹھاس کیلئے مصنوعی چینی استعمال کی جا سکتی ہے۔ کھانے پینے کے شوقین لوگ یہ فہرست پڑھ کر ضرور پریشان ہو سکتے ہیں کہ سب کچھ تو بند کر دیا ہے تو پھر کیا کھائیں۔ اگر آلو کھانے پر عارضی پابندی لگی ہے تو باقی بیسیوں سبزیاں ہیں انہیں کھایا جا سکتا ہے۔ ہر قسم کا پھل کھایا جا سکتا ہے۔ گوشت، انڈے، دودھ وغیرہ استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ باقی 228 غذائیں اور وہ لذت کام و دہن کیلئے کافی ہی نہیں بہت کافی ہیں اور ان میں وہ تمام غذائی اجزاء شامل ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ پھلوں کے استعمال کے ساتھ روزانہ استعمال کرنی چاہئے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ان 22 غذاؤں کو ترک کر دینے سے جسم میں کسی بھی وٹامن یا معدنیات یا نمکیات کی کمی نہیں ہوتی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ان 22 غذاؤں میں سے اکثر میں ضروری وٹامن ہوتے ہی نہیں۔ اس طرح جب وزن کم ہو جائے تو پھر کبھی کبھار اس فارمولے پر عمل کرتے رہنے میں کوئی حرج نہیں

روزہ کے جسمانی اثرات سمجھنے کے لئے

عید پر بسیار خوری نہ کریں

رمضان المبارک دراصل ماہ تربیت ہے روزہ کا بنیادی مقصد تزکیہ نفس ہے مگر اسلام کے دین فطرت ہونے کی وجہ سے اس کا ہر عمل انسانیت کے لئے باعث فلاح ہے یوں روزہ صحت انسانی پر مفید اثرات مرتب ہوتا ہے مگر روزہ کے جسمانی صحت کے حوالے سے فوائد حاصل کرنے کے لئے اس کو اس کی روح کے مطابق رکھنا ضروری ہے جو لوگ روزہ کو اس کی روح کے مطابق رکھتے ہیں یقیناً وہ اس کے طبی فوائد سے بہرہ مند ہوتے ہیں موٹاپا، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور نظام ہضم میں فائدہ ہوتا ہے رمضان المبارک میں کھانے پینے کے اوقات میں ایک باقاعدگی آ جاتی ہے جس سے صحت پر خوشگوار اثرات ہوتے ہیں مگر ان اثرات کو اس طرح حاصل کیا جا سکتا ہے کہ اس عمل میں باقاعدگی رہے مگر دیکھا گیا ہے کہ ہمارے ہاں اکثر لوگ رمضان المبارک ختم ہوتے ہی عید کے روز ہی ایسی بے قاعدگی کرتے ہیں جس سے رمضان المبارک کے اثرات ہی زائل نہیں ہو جاتے بلکہ الٹا صحت کو نقصان پہنچ جاتا ہے کیونکہ عید کے دن اس طرح کھاتے پیتے ہیں کہ معدہ جو ایک خاص ترتیب سے ہاضمہ کا عادی ہو جاتا ہے اس کو یکدم جب زیادہ کام کرنا پڑتا ہے تو نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے اور پیچش کا عارضہ ہو جاتا ہے جس سے جسم سے پانی خارج ہو کر جسم نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے یہ مقصد ہرگز نہیں ہے کہ عید الفطر کے روز کچھ کھایا نہ جائے بلکہ ہونا یہ چاہئے کہ رمضان المبارک میں معدہ کی جو تربیت ہوتی ہے اور تقلیل غذا کا جو اصول قرار پاتا ہے اس کو آئندہ کے لئے برقرار رکھ کر صحت کو قائم رکھا جائے اور صبح و شام کھانے کو معمول بنا لیا جائے عید کے روز سنت رسولؐ کے مطابق صبح کوئی میٹھی شے مثلاً سویاں کھا لی جائیں اور شام کو معمول کا کھانا کھایا جائے اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے

اگر دوست احباب عزیز و اقارب عید ملنے آئیں یا ویسے گھر آئیں تو بالکل نہ کھایا جائے۔ ان کی تواضع مشروبات یا چائے دودھ بکری سے کی جا سکتی ہے مدعا بیان یہ ہے کہ ہمارے ہاں لوگ عید کے دن پرتکلف مرغن کھانوں کی بھرمار کر کے اس حد تک بسیار خوری کرتے ہیں کہ معدہ جو ایک ماہ تک ایک خاص وقت پر کام کرتا اور آرام کرتا ہے جب اس قدر بوجھ اٹھاتا ہے اور اس کو کام بھی مسلسل اور معمول سے بہت زیادہ کرنا پڑتا ہے تو اس سے صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور ماہ رمضان المبارک کی جسمانی تربیت بھی ختم ہو جاتی ہے جو لوگ ایک ناشتہ اور ایک کھانا کا اصول نہیں اپنا سکتے ان کو بھی چاہئے کہ رمضان المبارک کے روزے ختم ہونے پر کھانے کے معمولات کو آہستہ آہستہ بدلیں یکدم معدہ پر بوجھ ڈال کر نظام ہضم کو خراب نہ کریں مطب کے تجربات شاہد ہیں کہ رمضان المبارک ختم ہوا عید کا دن آیا لوگ خوب بسیار خوری ہی نہیں کرتے بلکہ اوٹ پٹانگ اشیا کھا کر اکثر و بیشتر بیمار ہو کر حکیموں ڈاکٹروں کے پاس پہنچ جاتے ہیں۔ جو لوگ کھانا کے زیادہ شوقین ہیں یا روزہ کی تربیت کے عمل کو باقاعدہ بنا کر تقلیل غذا کا اصول اختیار نہیں کر سکتے وہ رمضان المبارک کے بعد اپنے معمولات میں تبدیلی رفتہ رفتہ کریں تاکہ کسی طرح بھی نظام ہضم خراب نہ ہو اور صحت کے مسائل پیدا نہ ہوں اور رمضان المبارک کے ثمرات بھی حاصل کئے جا سکیں۔ چھوٹے بچوں کو بھی بازاری تلی ہوئی اور ناقص اشیاء کے کھانے سے احتیاط کا مشورہ دیں موسم بدل چکا ہے شدید ٹھنڈی اشیاء اور برف ملے مشروبات آئس کریم وغیرہ سے احتیاط کی جائے عید کی خوشیوں کو دوبالا کرنے کے لئے کوئی ایک لذیذ ڈش بنا کر سارے اہل خانہ ہی نہیں بلکہ عزیز و اقارب کو بھی اس میں شریک کریں۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 2 No. 11 November 1998 Page 43

ملازمت کا دباؤ

مردوں کی شریانوں کو سخت کر دیتا ہے

جدید تحقیق کے مطابق جو مرد کام کے دوران ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں ان کے خون کی شریانوں کے اندر چکنائی کی زیادہ مقدار جمع ہونے لگتی ہے۔ اس طرح ان کے لئے دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس رپورٹ کے مطابق جو لوگ ملازمت کے سلسلے میں ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں ان میں سے 32 فیصد دماغ میں خون پہنچانے والی شریان کے اندر چکنائی جمع ہو جانے کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ شریان گردن کے اندر سے ہو کر دماغ تک جاتی ہے۔ ان کے مقابلے میں کم ذہنی دباؤ والے صرف 21 فی صد مردوں کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ یہ چکنائی شریانوں کے راستے میں مزاحمت پیدا کر دیتی ہے اور انہیں تنگ کر دیتی ہے۔ اس طرح خون جسم کے مختلف اعضاء اور بافتوں تک ضروری مقدار میں نہیں پہنچ پاتا۔ دماغ کو خون پہنچانے والی دونوں شریانوں کے تنگ ہو جانے سے دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

یونی ورسٹی آف کیلی فورنیا کے ڈاکٹر جیمز ڈائیر نے چالیس سے پچاس برس کی عمر کے برسر روزگار 573 لوگوں پر تجربہ کرتے ہوئے ان کے ذہنی دباؤ اور شریانوں میں منجمد ہونے والی چکنائی کے تناسب کی پیمائش کی۔ اس کے نتیجے میں یہ بات ثابت ہو گئی کہ زیادہ دباؤ کے تحت کام کرنے والے مردوں کی شریانوں میں منجمد ہونے والی چکنائی کی مقدار کہیں زیادہ تھی اور اس طرح ان کے لئے دل کے دورے کا خطرہ بہت زیادہ تھا۔

تاہم عورتوں میں ذہنی دباؤ اور شریانوں میں منجمد ہونے والی چکنائی کے درمیان کوئی تعلق نظر نہیں آیا۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ راتوں کے اندر پیدا ہونے والا ایک ہارمون ذہنی دباؤ کو شریانوں پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ سروے کے دوران ماہرین عورتوں کے ذہنی دباؤ کی سطح کی صحیح طریقے سے پیمائش نہ کر سکے ہوں۔

مسالے صحت کیلئے بھی مفید ہیں

برصغیر پاک و ہند میں، کھانوں میں مسالوں کا استعمال صدیوں سے ہوتا چلا آرہا ہے، یہی وجہ ہے تیز اور چٹخارے دار مسالوں سے تیار کئے ہوئے کھانوں کی خوشبو انسان کی بھوک کو تیز کر دیتی ہے۔ مرچ مسالے کھانوں کی تیاری اور ذائقہ بڑھانے کے لئے اہم اور ضروری ہیں۔ نمک، مرچ اور دیگر مسالہ جات اگر مناسب مقدار میں استعمال کئے جائیں تو ڈش بہترین بنتی ہیں، لیکن ان میں قدرت نے شفا بھی رکھی ہے۔ ان کا معتدل استعمال جسم کو بہت سے بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

مسالے کیا ہیں؟

مختلف پودوں کے پتے، درختوں کی چھال، بیج، پھل، کلیاں اور پھول، جو اپنی خوشبو اور ذائقوں کی وجہ سے کھانوں میں مہک پیدا کرنے کے علاوہ انہیں خوش رنگ اور خوش ذائقہ بھی بنا دیتے ہیں۔ مسالوں کو تازہ و ثابت، کوٹ پیس کر یا خشک صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تازہ مسالوں میں ہرا دھنیا، پودینہ شامل ہیں۔ خشک مسالوں میں الائچی، سرخ مرچ، سونٹھ، کالی مرچ، رائی، ہلدی، میتھی، لونگ، دار چینی وغیرہ شمار کی جاتی ہیں۔

مسالوں کے فوائد

مسالوں کے استعمال سے منہ میں پائے جانے والے لعاب یعنی کہ تھوک کے غدود زیادہ مقدار میں "سلیوا" (Saliva) خارج کر کے چبائی جانے والی غذا کو زود ہضم بنا دیتے ہیں۔ بہت زیادہ تلی، تیز آنچ پر پکی، اور بھنی ہوئی غذائیں انسان کے لئے مضر صحت ہوتی ہیں، لہٰذا ان کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مسالوں میں صحت کی حفاظت کے جو بیش قیمت اجزاء ہوتے ہیں وہ بھی تیز آنچ پر غذا کی تیاری سے مضر صحت بن جاتے ہیں اور اس طرح مسالوں کی طبی افادیت بھی ضائع ہو جاتی ہے۔ تیز آنچ پر مسالے دار کھانوں کی تیاری سے، خوراک میں جو انسانی جسم کے لئے نقصان دہ اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں انہیں (Mutagens) میوٹا جنز کہا جاتا ہے۔ ان اجزاء سے جسم کے خلیات کو نقصان پہنچتا ہے اور خلیوں کے کم زور ہو جانے سے انسان کینسر کی زد میں آجاتا ہے۔ ان

مضر زہریلے صحت اثرات کو دور کرنے والے اجزاء اینٹی میوٹا جنز کہلاتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ غذاؤں کی تیاری میں مسالوں کو درست طریقے سے استعمال کر کے جسم میں موجود ان زہریلے اثرات کو دور کیا جا سکتا ہے۔ طب یونانی اور حکمت کی ادویات میں مختلف مسالوں کا بطور دوا استعمال نہ صرف صدیوں سے جاری ہے، بلکہ آج بھی ان کا استعمال نہایت عام ہے۔

ذیل میں مختلف مسالوں کے صحت بخش اجزاء اور ان کے طبی خواص کا جائزہ لیا جا رہا ہے۔

کالی مرچ

کالی مرچ کا خوراک کی تیاری میں استعمال نہایت عام ہے، تاہم طب اسلامی و یونانی میں کالی مرچ کو اکثر ادویات کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے، کیونکہ کالی مرچ کے استعمال سے دوائیں خراب بھی نہیں ہوتی ہیں جبکہ دوا میں شامل دیگر اجزاء کے مضر صحت جز بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

کالی مرچ میں فراری تیل (Volatile Oil) اور دیگر کیمیائی اجزاء موجود ہوتے ہیں، جنہیں طب کی زبان میں (Oleorosins) اولیوروزنز کہا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے ہی کالی مرچ کا استعمال ملیریا کے خاتمے اور بدہضمی کو دور کرنے کے لئے کیا جا رہا ہے۔ حکماء کے مطابق تلسی کے پتوں کو کالی مرچ کے ہمراہ پیس کر چٹانے سے ملیریا کے مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔ کالی مرچ کی ایک قسم جسے فلفل دراز (پپلی) کہا جاتا ہے، کھانسی، پیٹ کے درد، پیٹ کے کیڑوں، ملیریا، گٹھیا اور سردی کی امراض کے لئے بھی مفید ہوتی ہے۔

رائی

رائی کو کھانوں میں خوشبو کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اچار کی تیاری میں اس کی بڑی مقدار استعمال ہوتی ہے۔ اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جبکہ پتوں کا بطور ساگ استعمال ہوتا ہے۔

رائی کے بیجوں میں گندھک کے مرکب ہوتے ہیں۔ اس مرکب کو Dithiolthiones کہا جاتا ہے۔ ان میں تکسیدی اثرات کو دور کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ ماہرین صحت کہتے ہیں کہ رائی کے تیل میں ایروسک ایسڈ (Erucic Acid) پایا جاتا ہے، جس سے قلب کے عضلات میں ورم آ جاتا ہے، لیکن بھارت کے نیشنل انسٹیٹیوٹ آف نیوٹریشن کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ "یہ تکلیف صرف انہی لوگوں کو ہوتی ہے جو رائی کے تیل کو بکثرت استعمال کرتے ہیں، تاہم اس کا معتدل استعمال صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہے۔" رائی میں بھی مانع تکسید اجزاء شامل ہوتے ہیں یہ جسم کے خلیات کو سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ جسم میں مضر ذرات کے اثرات کو بھی دور کرتی ہے اور جسم کے نظام مدافعت کو مضبوط بناتی ہے۔

میتھی دانہ

سالن، اچار وغیرہ میں میتھی دانے کا استعمال نہایت عام ہے۔ مختلف طبی مطالعوں میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ میتھی دانہ مضر قلب کولیسٹرول، LDL اور ٹرائی گلیسرائڈز کی سطح میں کمی کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہی وہ تینوں چیزیں ہیں جو امراض قلب کی بنیادی وجہ بنتی ہیں۔

میتھی کی ایک اہم خصوصیت خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنا ہے۔ ذیابیطس آج کل ایک نہایت عام عارضہ بن چکا ہے، تاہم میتھی اس کا علاج بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے وہ مریض جو انسولین کے بجائے استعمال نہیں کرتے ہیں، انہیں سادہ یا مرکب صورت میں بھی یہ کھلایا جاتا ہے۔

سادہ صورت میں استعمال کرنے کے لئے میتھی دانے کا سفوف ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد پانچ پانچ گرام یعنی کہ ایک چائے کا چمچ کھایا جائے تو خون میں شکر کی مقدار میں کمی ہونے لگتی ہے۔ ان مقداروں میں میتھی دانے کا سفوف استعمال کرنے سے شکر تو کنٹرول ہوتی ہے بلکہ اس کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ کولیسٹرول بھی کم ہو جاتا ہے۔ چونکہ میتھی دانے کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے اس لئے پانی میں بھگو کر استعمال کیا جائے تو کڑواہٹ کم ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ اس کا سفوف روٹی، دال، سالن وغیرہ میں شامل کر کے کھایا جائے۔ مرکب صورت میں میتھی کے بیجوں کے ساتھ نیم، کریلا (خشک) اور جامن کی گٹھلی ہم وزن ملا کر سفوف تیار کیا جاتا ہے۔ ایک وقت میں یہ سفوف صرف پانچ گرام کی مقدار تک استعمال کیا جائے۔

میتھی دانہ میں دودھ پلانے والی ماؤں کے دودھ میں اضافہ کرنے اور درد کی شدت کو کم کرنے کی بھی حیرت انگیز صلاحیت ہوتی ہے۔ جن ماؤں کو قدرتی دودھ کی مقدار میں کمی کی شکایت ہو تو وہ میتھی دانہ استعمال کر سکتی ہیں۔ میتھی دانہ پیٹ کے اپھارے، پیچش، اسہال اور بدہضمی کے لئے بھی اکسیر ہے۔ اطباء مختلف طریقوں سے اس کا استعمال کرواتے ہیں۔ میتھی دانہ کے استعمال سے بھوک نہ لگنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور پرانی کھانسی بھی ختم ہو جاتی ہے۔ میتھی دانہ کا جوشاندہ گٹھیا کے مرض میں بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

سردیوں میں اس کی کھچڑی نہایت شوق سے کھائی جاتی ہے۔ مچھلی کے سالن میں میتھی دانہ کا استعمال ضرور کیا جاتا ہے۔

لونگ

لونگ اور اس کا تیل دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے۔ دانت کی تکلیف کے علاوہ روغن لونگ کی ایک بوند چینی پر ڈال کر کھانے سے بدہضمی میں افاقہ ہوتا ہے اور پیٹ کا اپھارہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ دانت کا درد دور کرنے کی تاثیر کی وجہ سے لونگ کا تیل ڈاکٹروں [illegible] کے علاوہ منجنوں اور ٹوتھ پیسٹوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے درد دور کرنے کے لئے بامون میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ لونگ کے تیل میں زنک آکسائڈ شامل کر کے اس سے کھوکھلے دانت بھرے جاتے ہیں۔

لونگ کے تیل کی مالش سے دوران خون میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اپنی اس خصوصیت کی وجہ سے لونگ کے تیل کو کسی دوسرے تیل میں ملا کر دکھتے جوڑوں پر مالش کرنے سے درد اور ورم دور ہوتا ہے۔

ہلدی

ہلدی کو پیس کر پکوانوں میں خوشبو اور رنگت کے لئے شامل کیا جاتا ہے۔ ہلدی میں ہاضمہ درست کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔ ادرک کی نوع سے تعلق رکھنے والی ہلدی کی گرہ میں (Curcumin) کرکیومن نامی رنگ ہوتا ہے۔ اس میں مانع تکسید صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ بھی سرطان کا سبب بننے والے [illegible] کو ختم کرنے کی خاصیت رکھتی ہے۔ ہلدی انسان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کی بھی صلاحیت رکھتی ہے۔

سفوف ہلدی کو شہد میں ملا کر چاٹنے سے گلے کی خراش، کھانسی، [illegible] اور اپھارے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ چوٹ اور [illegible] کی تکلیف کے لئے ہلدی کا لیپ لگانے سے آرام آتا ہے۔

زیرہ

کھانوں میں خوشبو کے لئے زیرہ کا استعمال عام ہے۔ بریانی، پلاؤ اور سالن کی تیاری میں زیرہ ذائقے کو بڑھانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

اطباء کے نزدیک زیرہ دماغی صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ اطباء کہتے ہیں کہ 3 گرام زیرہ 2 گرام شہد کے ساتھ ملا کر چاٹیں۔ یہ یادداشت کو مضبوط بناتا ہے۔ اگر زیرہ کے بیجوں کا پاؤڈر ایک چمچ، کیلے کے گودے کے ساتھ ملا کر ابلتے ہوئے پانی میں ملا کر پیا جائے تو بخار جلد ہی اتر جائے گا۔ دودھ پلانے والی مائیں ایک چمچ زیرہ چبا کر اس کے بعد ایک گلاس دودھ پی لیں تو بچے کے لئے ان کے دودھ میں اضافہ ہو جائے گا۔

دھنیا

کوئی پاکستانی کھانا دھنیے کے تازہ اور خوشبودار پتوں یا اس کے خشک بیجوں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا ہے۔ یہ بازار میں دستیاب ڈبہ بند مسالوں کے پیک میں شامل اجزاء کا بھی ایک اہم عنصر ہے۔ اچار، کباب، مسالے اور بیکری کی اشیاء میں اس کا استعمال وسیع پیمانے پر کیا جاتا ہے۔

دھنیا جسم کے فاضل مادوں کا پیشاب کے ذریعے اخراج کے لئے بہترین دوا ہے۔ گردوں کو تسکین پہنچانے کے علاوہ یہ معدے کی مضبوطی اور خون روکنے میں کارآمد ہے۔ دھنیے کے خشک بیج اسہال اور پیچش کا دیسی علاج ہے۔ یہ بواسیر، پیٹ کے کیڑوں اور تیزابیت کے لئے بھی مفید ہے۔

سونف اور ثابت دھنیے کو پانی میں بھگو کر پلانے سے تیزابیت اور ریاح کی تکلیف دور ہوتی ہے۔

کلونجی

اچار، مربے اور چٹنی کی تیاری کلونجی کے بغیر ناممکن ہے۔ دراصل کلونجی پیاز کا بیج ہے جو پیاز کے پودے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ دانوں کی صورت میں پایا جاتا ہے۔ حدیث نبوی ہے کہ "کلونجی میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔"

کلونجی انسانی جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں خاص طور پر مفید ہے۔ خون صاف کرتی ہے۔ طبیعت کو ہشاش بشاش کرتی ہے اور جلد کی بیماریوں میں بھی فائدہ مند ہے۔

سونف

سونف خوشبودار اور خوش ذائقہ جز ہے۔ یہ نظر کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

سونف، مصری اور بادام کا سفوف ایک چمچ نہار منہ کھایا جائے تو دماغی کمزوری دور ہوتی ہے۔ سونف، پیٹ کے درد کے لئے بھی مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کو اگر سونف کا پانی پلایا جائے تو یہ کئی لحاظ سے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اور ان کے نظام انہضام کو درست رکھتا ہے۔ سونف منفرد ذائقے کی مالک ہے۔ یہ منہ کی بدبو ختم کرتی ہے۔ سانسوں کو مہکاتی ہے اور منہ سے آنے والی سانسوں کو خوشگوار بناتی ہے۔ کھانوں وغیرہ خصوصاً پلاؤ کی یخنی کی تیاری میں اس کا لازمی استعمال ہوتا ہے۔

ہینگ

یہ ایک تیز خوشبودار مسالہ ہے۔ یہ ایک جما ہوا مادہ ہے، جسے ذائقے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ہینگ، جسم کی بند نسیں کھولنے میں مدد کرتی ہے۔ بھوک ابھارتی ہے اور ہاضمہ کے لئے مفید ہے۔ سردیوں میں ہینگ میں تیل ملا کر چھوٹے بچوں کی مالش کی جاتی ہے۔

ہینگ کو بھون کر شہد میں ملا کر کھانے سے کھانسی کی پرانی شکایت دور ہوتی ہے۔ کالی کھانسی اور پیٹ پھولنے کی شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

❖❖❖

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

Vol. 2 No. 12 December 1998 Page 47

تھائی رائیڈ گلینڈ اور کولیسٹرول میں اضافہ......

تھائی رائیڈ گلینڈ سر سے پاؤں تک تمام اعضاء اور تمام افعال جسمانی پر اثر انداز ہوتا ہے آپ کا تھائی رائیڈ گلینڈ ایک اہم داخلی مینوفیکچر ہے اس کی مصنوعات میں دو تھائی رائیڈ ہارمونز تھائی راکسین ٹی فو اور ٹرائی آیوڈو تھائی رونائن یعنی ٹی تھری شامل ہیں۔ یہ تھائی رائیڈ ہارمونز خون میں شامل ہوکر پورے جسم میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ جسم میں موجود ہر خلیہ اور ٹشوز کے افعال کے لئے یہ بنیادی ریگولیٹر ہیں عمدہ صحت کے لئے ان کی متواتر فراہمی لازم ہے۔

لیکن تھائی رائیڈ گلینڈ ہارمونز پیدا کرنے کے لئے یکسر خود کفیل نہیں ہے اسے ایک اہم جزو امپورٹ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے جو آیوڈین ہے، گلینڈ خوراک سے آیوڈین جذب کرتا ہے کبھی ایسا ہوتا ہے کہ تھائی رائیڈ خوراک سے معقول مقدار میں آیوڈین حاصل نہیں کر پاتا اس سے گلہڑ بنتا ہے۔ جسے غدود کا پھولنا کہتے ہیں اگر غدود آیوڈین کی بہت زیادہ مقدار جذب کر لے اور اس کے جواب میں ہارمون کی بہت زیادہ یا بہت کم مقدار پیدا کرے جب بھی گلہڑ ہوتا ہے درا صل آیوڈین کی مقدار بہت کم ہو تو غدود کے خلیات کو بہت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے اور اس وجہ سے گلہڑ ہو جاتا ہے

تھائی رائیڈ گلینڈ کچھ جگہ ایسے خلیات کو بھی فراہم کرتا ہے جن کا تھائی رائیڈ کے مخصوص افعال سے کوئی تعلق نہیں ہوتا انہیں سی سیلز کہا جاتا ہے جو ایک ہارمون بناتے ہیں۔ یہ ہارمون جسم میں کیلشیم کو ریگولیٹ کرتا ہے۔ اس طرح یہ آسٹیور پروسس سے بچاتا ہے۔ لیکن اس کی حیثیت ٹانسلز کی طرح ہے جب ٹانسلز نکل جاتے ہیں تو انسان اسکا نوٹس نہیں لیتا اس طرح یہ خلیات ضائع ہو جائیں تو کوئی فرق نہیں پڑتا دراصل کیلشیم کی سطح کو پیرا تھائی رائیڈ گلینڈ کنٹرول کرتا ہے اور یہ جسم کے معاملہ میں بے حد حساس ہوتا ہے۔ ان کے پاس کوئی بھی چیز ایکسپورٹ کرنے کا لائسنس نہیں ہوتا وہ مجبور ہے کہ جو چیز خود بنائے وہی استعمال کرے۔ اگر پیداوار زیادہ ہے یا کم ہے دونوں صورتوں میں خرابی کے نتائج بھی بھگتنا ہوں گے۔ مثال کے طور پر اگر ہارمون کی بہت زیادہ مقدار پیدا ہو رہی ہے تو جسم کی رفتار بھی بڑھ جائے گی۔ دل دھڑکنے کی شرح میں اضافہ ہو جائے گا مریض خود کو گرم محسوس کرے گا اسے اسہال ہو جائے گا وزن کم ہوگا وہ غنودگی محسوس کرے گا اس صورت حال کو ہائپر تھائی رائیڈ ازم کہا جاتا ہے۔

کولسٹرول میں اضافہ امراض قلب کا بڑا سبب ہے متعدد افراد ایسے ہیں جن کا کولسٹرول تھائی رائیڈ کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے انہیں یہ علم نہیں ہوتا ہے پھر ان میں سے کچھ ایسے مریض ہیں جنہوں نے علاج درست طریقہ سے نہیں کروایا ٹریٹمنٹ کے باوجود ان میں ہائپو تھائی رائیڈ کی علامات موجود ہیں جس سے ان کی کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں اب ماہرین کا کہنا ہے کہ تھائی رائیڈ کے عوارض کو درست اہمیت نہیں دی گئی حقیقت حال یہ ہے کہ تھائی رائیڈ کے مریضوں کی بہت سی تعداد ہے لاکھوں افراد ایسے ہیں جن میں نچلے درجے کا ہائپو تھائی رائیڈ لازم پایا جاتا ہے۔

جنوری امریکہ میں تھائی رائیڈ اویئرنیس کا مہینہ قرار دیا گیا تھا۔ امریکن ایسوسی ایشن آف کلینکل اینڈ کائینولوجسٹ نے ہائپو تھائی رائیڈ اور کولسٹرول کے تعلق پر اپنی تحقیق کے نتائج پیش کئے ہیں جن میں کئی مریضوں کو کولیسٹرول بہت زیادہ تھا ان میں سے نصف کو یہ علم ہی نہیں تھا کہ تھائی رائیڈ گلینڈ کیا ہوتا ہے۔ اور کولیسٹرول پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

مریضوں کو یہ مشورہ دیا گیا کہ اگر ان کا کولسٹرول بڑھا ہو تو وہ اپنے ڈاکٹرز سے اصرار کریں کہ ان کے تھائی رائیڈ کا معائنہ کیا جائے اگر ان میں تھائی رائیڈ کا عارضہ ہوگا تو ان کے لئے کولیسٹرول پر قابو پانا مشکل ہوگا۔ اس مقصد کے لئے تھائی رائیڈ ہارمونز کی سطح کو درست کرنا ہوگا۔ کولسٹرول کم کرنے کی دوائیں استعمال کرنے سے قبل یہ ضروری ہے کہ تھائی رائیڈ کا معائنہ کروالیا جائے، یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ میڈیکل پروفیشن سے تعلق رکھنے والے افراد بھی تھائی رائیڈ گلینڈ کو اچھی طرح نہیں سمجھتے اور اسے اہمیت نہیں دیتے خاص طور پر عورتوں میں تھکن کمزوری وزن میں اضافہ ڈپریشن جیسی علامات کا علاج کرنے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ ان کا درست سبب معلوم نہیں کیا جاتا۔

☆☆☆☆

گرمیوں کے موسم میں ایئر کنڈیشنر فضائی آلودگی اور دھواں تباہی کے دہانے تک پہنچانے کیلئے کافی ہیں

پانی

ہوا اور مٹی کائنات کی تخلیق کے بنیادی عناصر ہیں اور انسانی زندگی بھی انہی تینوں عناصر کے گرد گھومتی رہتی ہے۔ پانی انسان کی بنیادی اور اہم ترین ضرورت ہے۔ انسانی صحت کے لئے اس کی اہمیت مسلمہ ہے اور جسم میں اس کی موجودگی کی مقدار سے ماہرین صحت کے معیار کا اندازہ لگا لیتے ہیں۔ موسم خواہ کوئی سا بھی کیوں نہ ہو، کم یا زیادہ پیاس ہمیں لگتی ہی رہتی ہے۔ بعض اوقات سرد موسم اور بیماری کی حالت میں ہمیں پیاس بالکل نہیں لگتی ہے جبکہ گرمیوں میں ہم عموماً زیادہ پانی پیتے ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ پانی کا زیادہ پینا اور کم پینا دونوں ہی توازن صحت کے اصول کے خلاف ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ہمیں روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی ضرور پینا چاہئے تاکہ ہمارے جسم میں پانی کا توازن مناسب رہے اور جسمانی نظام متوازن کارفرما رہے۔ پانی جسم کے لئے ایسے ہی ضروری ہے جیسے کہ موٹر کار کے لئے۔ مثلاً گاڑی میں انجن کی شدت حرارت سے گاڑی کا پانی بخارات بن کر تحلیل ہونے لگتا ہے اور پانی کی مقدار کم ہو جائے تو گاڑی کا انجن گرم ہونے لگتا ہے۔ یہی مثال انسانی زندگی پر بھی بالکل صادق آتی ہے۔ پانی ہمارے جسم کی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ انسانی جسم کے ہر خلیے میں موجود ہوتا ہے۔ [illegible] تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جسم میں پانی کی کمی روزانہ آٹھ گلاس پانی پینے سے پوری ہو جاتی ہے۔ جاگنگ اور جسمانی مشقت والے لوگوں کے علاوہ آرام کی زندگی گزارنے والے لوگوں کے لئے بھی لازم ہے کہ جسمانی خلیوں کی صحت کے لئے روزانہ کم از کم آٹھ سے بارہ گلاس تک پانی پئیں۔ پانی جسم کے ہر کیمیاوی اور حیاتیاتی عمل میں حصہ لیتا ہے۔ جسم میں اس کی گردش مسلسل جاری رہتی ہے اور یہ جسم کے خلیوں کو صحت مند رکھتا ہے۔

جسم کی صحت اور پانی دونوں لازم و ملزوم ہیں تاہم ماہرین صحت کے مطابق جسم میں پانی کے مندرجہ ذیل چھ کام نہایت اہم ترین سمجھے جاتے ہیں۔

1۔ متوازن غذا کیلئے پانی بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ معدے میں غذائی اجزا کو گھلاتا ہے۔ اس کے علاوہ ان اجزا کو نرم و ملائم بنا کر معدے اور آنتوں میں انہیں جذب کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں جسم میں گردش کرنے والے خون میں پانی کی مقدار نوے فیصد تک ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ معدے میں ہضم شدہ اشیاء کے اجزا کو جسم کے دیگر حصوں تک پہنچانے کا کام بھی یہی پانی سر انجام دیتا ہے۔

2۔ پانی جسم سے پسینے کے اخراج کے ساتھ فاضل مادوں کو بھی باہر نکالتا ہے اور جسم کے اندرونی درجہ حرارت کو بھی نارمل رکھتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر فرد روزانہ بغیر کوئی مشقت یا کام کاج کے بغیر کم از کم دو گلاس کے برابر پانی کی مقدار پسینے کی شکل میں اپنے جسم سے خارج کرتا ہے۔ تاہم ہمیں اپنے جسم کے اس لازمی عمل کا شدید گرمی اور دھوپ میں ہونے کے علاوہ اس کا احساس نہیں ہو پاتا ہے۔

3۔ پانی جسم میں روغن یعنی چکناہٹ کو بھی برقرار رکھتا ہے اسی وجہ سے ہمارے جوڑوں اور پٹھوں میں حرکت کے وقت رگڑ نہیں لگتی ہے۔ پانی کی وجہ سے جسم میں جو چکناہٹ پیدا ہوتی ہے اس کے باعث روزمرہ کے کام کاج بھاگ دوڑ اور کھیل کود میں جسم کے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کے دوران ہونے والی حرکت میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

4۔ پانی جسم میں گردش کرنے والے خون کی روانی میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

5۔ بیماری کے دوران پانی کا زیادہ استعمال جسم کے درجہ حرارت کو معمول پر رکھنے اور بخار وغیرہ کی حدت کو کم کرنے میں نہایت مددگار ثابت ہوتا ہے۔

6۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ہم روزانہ کی بھاگ دوڑ اور کام کاج میں پسینے اور سانس کے ذریعے جسم میں موجود پانی کی مقدار چوتھائی گیلن کے برابر خارج کر دیتے ہیں جبکہ خوراک کے استعمال سے صرف ایک چوتھائی گیلن پانی ہمارے جسم کو حاصل ہوتا ہے۔ چنانچہ جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے کا بہترین حل یہ ہے کہ روزانہ 8 سے بارہ گلاس پانی پیا جائے۔

اکثر افراد یہ کہتے ہیں کہ جسم میں پانی کی مقدار کو پورا کرنے کے لئے صرف پانی ہی کیوں پیا جائے، لسی، کافی اور دیگر مشروبات کے ذریعے بھی جسم کو پانی کی مطلوبہ مقدار فراہم کی جا سکتی ہے۔

اس بات کو بالکل تو رد نہیں کیا جا سکتا تاہم حقیقت یہ ہے کہ مشروبات چائے کافی وغیرہ ہم روزانہ اتنی زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرتے ہیں جو کہ ہمارے جسم کی طلب کے مطابق پانی کی مقدار پوری کر سکے۔ دوسرے یہ کہ مشروبات میں مصنوعی رنگ، مٹھاس اور مختلف اقسام کے کیمیکلز کے علاوہ حرارے کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے۔ یہ جسم کے اندر اپنے اثرات چھوڑ جاتے ہیں اور ان کے استعمال کے بعد [illegible] جو کہ صرف ایک گلاس سادہ پانی پی لینے سے حاصل ہوتی ہے۔

اس بات پر سب کا اتفاق ہے کہ پیاس بجھانے اور جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار پوری کرنے کے لئے پانی سے بہتر اور کوئی چیز نہیں ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ صحت مند زندگی گزارنے کے لئے روزانہ صبح نہار منہ دو گلاس پانی پئیں۔ اگر آپ روزانہ نہار منہ اتنی مقدار میں پانی پینے کے عادی نہیں ہیں تو پھر آہستہ آہستہ عادت ڈالیں۔ ابتدا میں آدھے گلاس یا اس سے کم پانی سے شروع کرکے بتدریج اس مقدار میں اضافہ کرتے رہیں جب تک دو گلاس پانی تک پہنچ جائیں۔ ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیانی عرصے میں بھی کم از کم دو گلاس پانی پئیں۔ اسی طرح رات کے کھانے سے پہلے دو گلاس اور کھانے کے گھنٹہ دو گھنٹے بعد دو گلاس پانی پئیں۔ علاوہ ازیں ان کے علاوہ جب بھی پیاس محسوس ہو فوراً پانی پی لیں۔ تاہم اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور کھانے کے بعد کم از کم ایک گھنٹہ تک پانی نہ پئیں۔ اگر کسی وجہ سے بہت زیادہ پیاس لگے، نمکین یا کھانے کے باعث زبان پر مرچیں لگیں یا حلق میں پھندا وغیرہ لگ جائے تو ایک دو گھونٹ پانی پیا جا سکتا ہے۔ سردیوں میں تو کم از کم آٹھ گلاس پانی پینے سے ہی کام چل سکتا ہے، تاہم گرمیوں میں آٹھ سے بارہ گلاس تک پانی پینا صحت مند زندگی کی بنیادی ضرورت ہے۔

اگر ہم صحت مند زندگی کے لئے اس سادہ اصول کو اپنا لیں تو پھر صحت کی بہت ساری پریشانیوں سے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

پانی!

ضرورت کے ساتھ علاج بھی ہے

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن
فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاھور
Vol. 3 No. 1 January 1999 Page 3

ڈائیٹ چارٹ کیسے بنایا جائے؟

ذیابیطس کا مریض ہر قسم کی غذا اندھا دھند استعمال نہیں کر سکتا

ایسا کرنا اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارنے کے برابر ہے

ڈائیٹ چارٹ بنانے کے لئے سب سے پہلے مطلوبہ کیلوریز کا تعین کریں۔ یاد رہے کہ کیلوریز کی مقدار کا انحصار قد، وزن، جنس، کام کاج، موسم وغیرہ پر ہے۔ کچھ خاص صورت حال مثلاً انفیکشن، حمل، بچے کو دودھ پلانا وغیرہ بھی مد نظر رہنا چاہیے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ ذیابیطس کا مریض ہر قسم کی غذا اندھا دھند استعمال نہیں کر سکتا، ایسا کرنا اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارنے کے برابر ہے۔

ڈائیٹ چارٹ ہر مریض کیلئے یکساں نہیں ہوتا۔ یہ اس خاص مریض کی ضرورتوں کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کے لئے ڈائیٹ چارٹ کی تیاری حسب ذیل مراحل میں کی جاتی ہے۔

1۔ مطلوبہ کیلوریز کا تعین
2۔ غذاؤں کی مقدار کا تعین
3۔ مختلف اوقات میں کیلوریز کی تقسیم
4۔ خوراک کی تیاری

کیلوریز کی کچھ مقدار جسم کا نظام چلانے کیلئے بھی ضروری ہے اسے بنیادی ضرورت کی توانائی کہتے ہیں۔ بالغوں میں یہ تقریباً 1700 کیلوریز ہے۔ گویا ہمیں زندگی کی گاڑی صرف سٹارٹ رکھنے کے لئے کم از کم 1700 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ توانائی کا مزید استعمال اس پر منحصر ہے کہ ہم گاڑی کو کس رفتار سے چلاتے ہیں۔ کیلوریز کی یہ تعداد بنیادی ضرورت کی کیلوریز کے علاوہ شمار ہو گی۔

بنیادی ضرورت کی کیلوریز کے علاوہ مریض کے وزن اور اس کے کام کاج کی نوعیت کو مد نظر رکھتے ہوئے ہر مریض کیلئے روزانہ غذائی ضروریات کا تخمینہ لگایا جا سکتا ہے۔ جس طرح ایک مزدور کا غذائی چارٹ بناتے وقت اس کو درکار کیلوریز سامنے رکھی جاتی ہیں اسی طرح ایک دفتری بابو کا غذائی چارٹ اس کے کام کاج کی نوعیت کے مطابق تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کام کی نوعیت اور مختلف حالتوں کیلئے بھی درکار کیلوریز کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔

غذائی ضروریات کا تقابلی جائزہ

ایک دفتری بابو کی مطلوبہ کیلوریز		ایک مزدور کی مطلوبہ کیلوریز	
بنیادی ضرورت	=1700 کیلوریز	بنیادی ضرورت	=1700 کیلوریز
8 گھنٹے دفتری کام آمد و رفت	=500 کیلوریز	8 بنیادی گھنٹے مزدوری	=1700 کیلوریز
8 گھنٹے گھریلو مصروفیات اور آرام	=300 کیلوریز	8 گھنٹے گھریلو کام کاج	=300 کیلوریز
متفرق	=100 کیلوریز	متفرق	=100 کیلوریز
ٹوٹل	=2600 کیلوریز	ٹوٹل	=3800 کیلوریز

مختلف کاموں کے لئے مطلوبہ کیلوریز

کام	کیلوریز
سوتے ہوئے	7
ٹیلی فون پر باتیں کرتے ہوئے	20
آرام سے کھڑے ہوئے	27
ٹی وی پر گیمز دیکھتے ہوئے	32
آرام دہ تفریح تاش۔ لڈو	62
گھریلو صفائی کرتے وقت	100
کپڑے دھوتے وقت	150
دفتری کام	50
چہل قدمی	102
سیڑھیاں چڑھتے وقت	320
کوہ پیمائی کرتے ہوئے	380
آرام سے لیٹے ہوئے یا بیٹھے ہوئے	14
ٹی وی دیکھتے ہوئے	18
گاڑی چلاتے ہوئے	32
محفل میں بات چیت کرتے ہوئے	35
جھاڑو لگاتے ہوئے	110
کپڑے استری کرتے ہوئے	80
تیز قدمی	150
گاڑی کا ٹائر بدلتے ہوئے	160
مزدوری کرتے ہوئے	250
درمیانہ کھیل، رقص، تیراکی	300
سخت کھیل ٹینس، دوڑ، فٹبال، کشتی رانی	408

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark
Dietition

○ مسکرانے اور قہقہہ لگانے کی عادت ڈالیے۔ دباؤ اور دباؤ سے متعلقہ بیماریوں کے لیے قہقہہ ایک بہترین دوا ہے۔ ہنسنا اور قہقہہ لگانا آپ کے اندر ہارمونز میں مثبت تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔

میل پلاننگ سے کیا مراد ہے؟

ہماری غذا کے اہم اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، نمکیات اور وٹامنز شامل ہیں۔ لازم ہے کہ ہم اپنی غذا کی کیلوری ویلیو سے باخبر ہوں تاکہ ہم صرف اپنی ضرورت کی کیلوریز حاصل کر سکیں۔ میل پلاننگ میں غذا کو اس طرح تقسیم کر سکتے ہیں کہ ہمیں مناسب توانائی حاصل ہو سکے، ہمارے جسم کی نشوونما جاری رہے، ہماری صحت اچھی رہے اور ہم مزید ار ذائقہ دار خوراک سے لطف اندوز ہو سکیں۔ ذیابیطس کے مریض ہونے کے ناطے ہمیں ایسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو ہماری دواؤں اور خون میں شوگر کی سطح سے مطابقت رکھتی ہو۔ میل پلاننگ سے ہم کچھ ردوبدل کے بعد ہر قسم کی غذاؤں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ یہ ردوبدل چار مختلف حوالوں سے کیا جاتا ہے۔

1 کیلوریز میں تبدیلی

ضرورت کے مطابق مختلف غذائی گروپوں میں کیلوریز کم یا زیادہ کی جا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ علاج کی ضروریات کے مطابق کیلوریز کی مناسب مقدار ایڈجسٹ کی جا سکتی ہے۔ میل پلاننگ کے مطابق کیلوریز کو کھانے کے مختلف اوقات پر پھیلا دیا جاتا ہے۔

2 غذائی اجزاء میں تبدیلی

غذا میں عام طور پر کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کا خاص تناسب رکھا جاتا ہے۔ تاہم ضرورت کے مطابق غذائی اجزاء کی مقدار میں معمولی تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اگر کسی مریض کو پروٹین کی زیادہ ضرورت ہو تو باقی غذائی اجزاء کم کرتے ہوئے پروٹین کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ کسی ماہر غذا کی رائے کے مطابق ہونی چاہیے۔

3 خوراک کے اوقات میں تبدیلی

بعض اوقات دواؤں اور علاج کو مدنظر رکھتے ہوئے خوراک کے اوقات میں تبدیلی ضروری ہو جاتی ہے تاکہ بلڈ شوگر کی مناسب سطح برقرار رہے تاہم ایسی کوئی بھی تبدیلی ڈاکٹر کے مشورے سے ہونی چاہیے۔

4 غیر معمولی صورت حال کی تیاری

کبھی کبھی ذیابیطس کے مریضوں کو غیر معمولی صورت حال سے واسطہ پڑ سکتا ہے جو اس کی میل پلاننگ کو متاثر کر سکتی ہے مثلاً مریض کسی پارٹی میں جاتا ہے یا تقریب میں بلایا جا سکتا ہے اسی طرح عید کے دنوں میں بھی مریض خلاف توقع کھا لیتے ہیں جب کہ مریضوں سے ہر حالت میں ڈسپلن کی توقع رکھی جاتی ہے۔ اس طرح کے حالات میں بہتر طرز عمل یہ ہے کہ کیلوریز کی مقدار کو کنٹرول میں رکھتے ہوئے غذائی اجزاء کو تقسیم کیا جائے تاکہ کسی بھی گڑبڑ سے بچا جا سکے۔ یاد رکھیں کہ کھانے پینے پر اس اعتبار سے نظر رکھنا ضروری ہے کہ جو کچھ آپ کھائیں گے اس کا نتیجہ کیا نکلے گا؟ جس طرح کوئی گڑھا دیکھ کر آپ رستہ بدل لیتے ہیں اسی طرح کوئی غلط غذا دیکھ کر آپ کو منہ پھیر لینا چاہیے۔ ایسے موقع پر آپ ذرا ایک منٹ رک جائیں اور سوچیں کہ بہتر فیصلہ کیا ہوگا؟ آپ جو بوئیں گے وہی کاٹیں گے۔ کل کو کوئی پیچیدگی ہوگی تو آپ کا ڈاکٹر کچھ نہ کر پائے گا۔

پچیس سال یا اس سے زائد عمر کے مردوں کا متناسب وزن

قد جوتوں سمیت		پیمانہ (پونڈ) کپڑوں کے ساتھ		
فٹ	انچ	چھوٹی ساخت کا جسم	درمیانی ساخت کا جسم	بڑی ساخت کا جسم
5	2	125...118	133...124	142...131
5	3	128...119	136...127	144...133
5	4	132...122	140...130	148...137
5	5	136...126	144...134	153...141
5	6	139...129	147...137	157...145
5	7	143...133	151...141	162...149
5	8	147...136	156...145	166...153
5	9	151...140	160...149	170...157
5	10	155...144	164...153	174...161

کچھ غلط فہمیوں کا ازالہ

- ذیابیطس میں پروٹین کا زیادہ استعمال غیر ضروری ہے۔ دودھ اور لسی کا زیادہ استعمال بے فائدہ ہے۔ بھینس کا دودھ قدرت نے بچھڑے کی جسمانی ضروریات کو مدنظر رکھ کر ڈیزائن کیا ہے۔
- دیسی گھی اور مکھن کا بھی بہت چرچا رہا ہے، تاہم ان کی افادیت صرف مشقت کرنے والوں کے لئے ہے۔
- روایتی طور پر گوشت، انڈہ، دودھ وغیرہ جیسی خوش ذائقہ اور "معزز غذاؤں" کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ ان میں اعتدال کا دامن نہ چھوڑیں۔
- آپ مناسب مقدار میں سبزیاں اپنی غذا میں شامل کر سکتے ہیں چاہے یہ زمین کے نیچے پیدا ہوں یا اوپر۔
- ذیابیطس میں شہد کا استعمال نقصان دہ ہے، نیم حکیموں اور سنیاسیوں کے دعووں پر اعتبار نہ کریں۔
- طاقت کی دوائی کے نام پر وٹامنز کی بھرتی مضر ہے۔ کبھی کبھی وٹامنز کا ایک کیپسول لینے میں کوئی حرج نہیں۔
- میٹھے سے پرہیز آسان نہیں، ذیابیطس کے مریض کا دل بھی چٹخارے کیلئے خوب مچلتا ہے۔ پرہیز کے لئے محض قوت ارادی کافی نہیں، غذائی پرہیز سیکھنا ضروری ہے۔
- چاولوں کے بارے میں یہ غلط فہمی عام ہے کہ ان سے شوگر بڑھتی ہے، حقیقت میں چاول کے اجزاء گندم مکئی کے اجزاء سے کوئی زیادہ مختلف نہیں۔
- بیسن کی روٹی کو بڑھا چڑھا کر بیان کیا جاتا ہے، یہ گندم کی روٹی سے کچھ خاص بہتر نہیں، ویسے بھی مستقل طور پر بیسن کی روٹی کھانا ممکن نہیں ہے۔
- کریلے کے بارے میں تحقیقات سے یہی ثابت ہوا ہے کہ دوا کے طور پر اس کی افادیت معمولی ہے۔ کریلوں کی جو مقدار (9 کلو) بلڈ شوگر میں کچھ کمی کر سکتی ہے وہ کوئی کھا نہیں سکتا۔
- جامن بھی پراسرار طور پر مریضوں میں پاپولر ہیں۔ یہ درست ہے کہ جامن نقصان دہ نہیں ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جامن کوئی کتنے کھا لے گا؟ پھر اس میں زیادہ وزن تو گٹھلیوں کا ہوتا ہے۔
- کڑوی چیزیں ذیابیطس میں فائدہ نہیں دیتیں، یہ نیم حکیموں کا پھیلایا ہوا جاہلانہ خیال ہے۔
- عام طور پر ذیابیطس کے مریضوں میں یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ انہیں تمام پھل منع ہیں۔ ممنوعہ پھلوں میں صرف آم، انگور، چیکو وغیرہ شامل ہیں۔ باقی پھل خاص مقدار اور اوقات میں کھائیں۔

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark
Dietition

ذیابیطس میں مناسب غذا کا مقصد خون میں شوگر کو خاص حدود میں رکھنا ہے۔ مریض انسولین لے رہا ہو یا گولیاں، مناسب غذا کے بغیر اس میں کامیابی ممکن نہیں بدپرہیزی سے بلڈ شوگر میں اتار چڑھاؤ رہتا ہے۔

غذا کا تعین کرتے وقت مریض کے وزن، عادات، قدوقامت اور پیشے کو مدنظر رکھنا چاہئے خوراک کی مقدار اور وقت مقرر کرنا ایک بنیادی اور اہم نکتہ ہے۔ غذا میں بے قاعدگیاں بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

مقدار کی اہمیت کے پیش نظر ترازو کا استعمال ضروری ہے۔ لیکن ترازو بازار میں آسانی سے دستیاب ہیں۔ غذا کو بار بار تولنے سے ذہن میں ترازو بن جاتا ہے۔ تولنے کی عادت کے ساتھ ساتھ گھریلو پیمانے مثلاً چائے والا چمچ، چاولوں والا چمچ اور کپ یا پیالی وغیرہ اس سلسلے میں کافی مفید ثابت ہوتے ہیں۔

خوراک کی صرف وہ مقدار لیں جو آپ کے معیاری وزن کو قائم رکھے، موٹاپا اور دبلاپن دونوں ہی ذیابیطس میں نقصان دہ ہیں۔

تمام مریضوں کو ایک وقت میں زیادہ کھانے کی بجائے اپنی غذا کو چھوٹی بڑی خوراکوں میں تقسیم کرلینا چاہئے، تاکہ ایک وقت میں خون میں تھوڑی مقدار میں شوگر داخل ہو اور استعمال ہو جائے۔ مثلاً اگر آپ دوپہر کو دو روٹیاں کھاتے ہیں تو اس کی بجائے ایک روٹی کھائیں اور پھر شام پانچ بجے ایک کپ چائے اور سلائس یا چند بسکٹ کھالیں اس طرح جسم پر شوگر کا بوجھ یک دم نہیں پڑے گا۔ اس نظام کو فوڈ شیئرنگ کہتے ہیں۔

اگرچہ تمام کاربوہائیڈریٹس جسم میں جاکر شوگر میں تبدیل ہو جاتے ہیں لیکن آپ چینی والی اشیاء سے مکمل اجتناب کریں کیونکہ یہ خون میں تیزی سے شامل ہو کر شوگر کو بڑھا دیتی ہیں۔ اگر کوئی مریض میٹھی چیزوں کا پرہیز کیے بغیر صحت یابی کی تمنا کرتا ہے تو شاید اسے مایوسی ہو، تاہم پھیکے کارن فلیکس آپ بھی عام لوگوں کی طرح استعمال کرسکتے ہیں۔ یاد رہے کہ پھیکے کاربوز کی مقدار کل خوراک کا 50% ہونی چاہئے۔

خواتین کیلئے غذا کی اہمیت دوچند ہے، حمل میں زچہ اور بچہ دونوں کی متضاد غذائی ضروریات کا تحفظ ضروری ہوتا ہے۔ ماں کو یاد رکھنا چاہئے کہ وہ ایک تیزی سے نشوونما پانے والے انسان کو دنیا میں لا رہی ہے جو ابھی ذیابیطس کی تلخ حقیقتوں سے واقف نہیں۔

وہ کاربو غذائیں جن میں فائبر کی وافر مقدار ہو زیادہ مفید ہیں۔ فائبر شوگر کو ہاضمے کے نظام سے خون میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔ فائبر کے لئے ان چھنے آٹے، سبزیوں اور دالوں کا استعمال ضروری ہے۔

مناسب مقدار میں سبزیاں، دالیں چنے اور بیسن سے بنی ہوئی چیزیں کریلے، ٹماٹر، پیاز، لوکی، بھنڈی وغیرہ کھانے کی اجازت ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کون سی دال پکائی جائے کیونکہ تقریباً تمام دالوں میں ایک جتنی کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

انسولین اور گولیاں استعمال کرنے والوں کو خاص ہدایت ہے کہ فاقہ نہ کریں ورنہ "ہائپو" کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اگر وزن کم کرنا مقصود ہو تو خوراک میں کمی اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔ وزن میں کمی آہستہ آہستہ کریں۔ صبح شام دو تین کلومیٹر پیدل چلیں۔ وزن میں کمی کا پروگرام بنانے سے پہلے ڈاکٹرز کے مشورے سے انسولین میں کمی کریں۔

اگر چینی کا استعمال چھوڑ دیا جائے تو پھیکی چیزیں بھی آہستہ آہستہ ذائقہ دار لگنے لگتی ہیں۔ چینی نہ استعمال کرنے کے بعد چائے وغیرہ صرف چند دن تک ہی بے ذائقہ لگتی ہے۔

اب ایسی مصنوعات بازار میں عام ہیں جو میٹھی ہونے کے باوجود چینی کے بغیر ہوتی ہیں۔ ان کی مدد سے پرہیز بہت آسان ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض کو اپنے وزن کی طرف خاص توجہ دینی چاہئے۔ اگر ذیابیطس کے مریض کا وزن معیاری ہو تو اس سے عمر بڑھتی ہے۔ ایک پاؤنڈ زیادہ وزن عمر میں ایک فیصد کمی کر دیتا ہے۔

س: میرے معالج اس بات پر بہت زور دیتے ہیں کہ کھانا وقت پر کھاؤں جبکہ مجھے دیر سویرے ہو جاتی ہے جبکہ گھر میں رات کے کھانے کا وقت ٹی وی پر چلنے والے ڈراموں کے حساب سے رکھا جاتا ہے آپ اس بارے میں کیا کہتے ہیں؟ سعید احمد ۔ لاہور

ج: کھانے میں تاخیر فاقہ یا کاربوہائیڈریٹ غذاؤں کی قلت ہائپو کا باعث بن سکتی ہے ٹائپ I میں زیادہ تر ہائپو کھانے میں تاخیر کی وجہ سے ہی ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو بھی ہائپو کا شدید خطرہ ہوتا ہے جو صبح بیدار ہونے پر انسولین لگاتے ہیں اور ناشتہ کیے بغیر پھر

سے سو جاتے ہیں۔ آپ انسولین استعمال کر رہے ہوں یا گولیاں انہیں خوراک کے ساتھ کچھ اس طرح ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ خون میں شوگر کی آمد ایسے وقت ہو جب انسولین یا گولیوں کا اثر اس سے میچ کرتا ہو۔ اس کے لئے باقاعدہ ڈائٹ چارٹ اور کھانے کے اوقات میں پابندی ضروری ہے۔ خوش آئند بات یہ ہے کہ زیادہ تر انسولین لینے والے اپنے کھانے کے اوقات میں پابندی سیکھ لیتے ہیں۔

س: بتاتے ہوئے جھجک محسوس ہو رہی ہے لیکن مجھے یورپ میں تعلیم کے دوران "پینے" کی عادت پڑ گئی تھی اب مجھے شوگر ہو چکی ہے میں کیا کروں؟ عرفان قریشی ۔ لاہور

ج: بہتر تو یہ ہے کہ شراب کی عادت ترک کر دیں تاہم اگر آپ شراب پئے بنا نہیں رہ سکتے تو پھر کھانے کے بعد ہی پئیں اور احتیاطاً اپنے ارد گرد کے لوگوں کو بتا دیں کہ ہائپو کی صورت میں انہیں کیا کرنا ہے؟ اگر شراب خالی معدے یا زیادہ مقدار میں پی لی جائے تو ہائپو کا خدشہ اور امکان بڑھ جاتا ہے۔ مزید برآں شراب نوشی ہائپو

کی علامات کو بھی مدھم کر دیتی ہے اور پھر یہ بھی ممکن ہے کہ نشے کے باعث آپ سنیکس لینا ہی بھول جائیں۔ مزید برآں شراب میں کیلوریز کی ایک کثیر مقدار چھپی ہوتی ہے جو روز مرہ درکار کیلوریز میں شامل کرنا ضروری ہیں ورنہ وزن بڑھ جائے گا۔

س: ہم اکثر اپنے دوستوں کے گھروں یا ہوٹلوں میں دعوتوں پر جاتے ہیں۔ کیا انسولین بڑھا کر یا محرک دوائیں بڑھا کر میں ڈٹ کر کھا سکتا ہوں؟ کلیم اللہ ۔ لاہور

ج: جی نہیں! انسولین یا محرک دوائیں خون میں شوگر کو متوازن رکھنے کے اوزار ہیں بد پرہیزی کا لائسنس نہیں۔ ہوٹل میں آپ خود مینو سے موزوں خوراک چن سکتے ہیں۔ ذیابیطس میں ادویات سے لبلبے کو زیادہ انسولین بنانے پر مجبور کیا جاتا ہے تاہم ساتھ ہی غذا میں پرہیز ضروری ہے ورنہ لبلبہ جواب دے سکتا ہے۔ کسی کے گھر جائیں تو میزبان کو آپ پہلے سے ہی اپنے مرض اور پرہیز کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔ آپ اسے یہ بتا سکتے ہیں کہ آپ کیا کھانا چاہتے ہیں؟ آپ کھانے کا صحیح وقت بھی بتا سکتے ہیں۔ بہر حال مقدار کا خیال رکھنا تو ہر جگہ آپ کی اپنی ذمہ داری ہے۔ اگر کھانے میں دیر ہو سکتی ہو یا پھر بد پرہیزی کا احتمال ہو تو آپ ایسی جگہ مہمان نہ بنیں۔

س: ذیابیطس کے مریض کے لئے کونسی غذائیں مفید ہوتی ہیں؟ سید اطہر علی شاہ ۔ [illegible]

ج: آج کل ذیابیطس کے مریض کی غذا اور عام آدمی کی غذا میں کوئی فرق نہیں ہوتا، تاہم ذیابیطس کے مریض کے لئے میٹھے کاربو ممنوع ہیں۔ ذیابیطس میں چینی والی اشیاء اور میٹھے پھل منع ہیں۔ روٹی، چاول اور سبزیاں ذیابیطس کے مریض مناسب مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ چکنائی سے پرہیز بھی ضروری ہے۔ وہ پروٹین کو اعتدال کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ فالتو پروٹین کوئی نقصان نہیں دیتی لیکن وزن تو بڑھا سکتی ہے۔ لہٰذا چھلکے والا استعمال کریں یعنی بغیر چھنے آٹے کی روٹی، سفید چاول کی بجائے چھلکے والا موٹا چاول۔ بالائی اترا دودھ اور دہی، مناسب ہیں۔

س: مجھے حکیم صاحب نے چاول اور انڈہ کھانے سے منع کیا ہے! فرحت عباس

ج: حکیم صاحب غلطی پر ہیں۔ ایک کپ چاولوں میں اتنی ہی کاربو غذا ہوتی ہے جتنی کہ ایک روٹی یا دو سلائس ڈبل روٹی میں۔ آپ گھی اور چکنائی کے بغیر سادہ ابلے ہوئے چاول کھا سکتے ہیں۔ ویسے سفید چاولوں کی نسبت براؤن چاول بہتر رہتے ہیں۔ چاول پکانے کے بعد پیچھ نکالنے سے تھوڑی بہت شوگر دھل کر بہہ جاتی ہے۔ یہ اچھا طریقہ ہے۔ ذیابیطس میں انڈہ کھانے سے منع کرنے کا کوئی جواز نہیں۔

س: میں میٹھے کا شوقین ہوں مگر بلڈ شوگر کی وجہ سے مجھے سختی سے اس کی ممانعت ہے کیا میں تھوڑا بہت میٹھا بھی استعمال نہیں کر سکتا؟ محمد ریاض ۔ لاہور

ج: آپ چینی اور چینی والی چیزیں بالکل نہیں لے سکتے۔ لیکن آپ پھوکے میٹھے جس قدر چاہیں استعمال کر سکتے ہیں اور ان سے بلڈ شوگر پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ پھوکے میٹھوں میں سویٹیکس، کینڈرل اور ایس پارٹیم آپ استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کا ذائقہ چینی سے بہتر ہے اور سکرین کی طرح منہ میں کسیلا پن بھی پیدا نہیں کرتا۔ اب تو ایسے جام، جیلی، مارملیڈ، کھیر، اور ملک شیک بھی ملتے ہیں جن میں پھوکے میٹھے شامل ہوتے ہیں۔

س: ڈاکٹروں کے قابو چڑھ جائیں تو وہ ہمیں بھوکا ہی مار ڈالیں میں تو کہتا ہوں کہ کھاتے پیتے مر جائیں تو کوئی غم نہیں؟ رانا امتیاز

ج: میرے بھائی مسئلہ مرنے کا نہیں ہے مرنا تو ہر ایک نے جانا ہی ہے اصل بات یہ ہے کہ زندگی میں اذیت اور محتاجی کا سامنا کرنا پڑے۔ اگر اٹھتے بیٹھتے منہ سے "ہائے" کی پکار نکلے تو ایسے کھانے پینے کا کیا فائدہ؟ ذیابیطس میں مؤثر علاج اور پرہیز سے تقریباً نارمل اور طویل زندگی گزارنا ممکن ہے۔ آخر اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودنا کہاں کی عقلمندی ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 3 No. 3 — March 1999 — Page 11

فربہی

"ضرورت سے زیادہ غذا سے امراض پیدا ہوں گے۔"
(بقراط)

پیدائش کے وقت انسانی جسم میں ۱۲ فی صد چکنائی ہوتی ہے جو ۱۰ سال کی عمر تک ۱۸ فی صد ہو جاتی ہے۔ چکنائی بڑھنے کی عمر ۲۰ سے ۵۰ سال ہے، جو مردوں میں دوگنی ہو جاتی ہے اور خواتین میں تو ان کے وزن کا نصف صرف چربی ہی ہو سکتی ہے، حالانکہ مردوں میں یہ ۱۰ سے ۱۸ فی صد اور خواتین میں ۱۸ سے ۲۵ فی صد سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے کہ بہترین بات ایک چھریرا بدن ہے۔

فربہی کے ساتھ متعدد امراض کا امکان بڑھتا ہے، بشمول عارضۂ قلب، سرطان، فالج، خون میں افراط کولیسٹرول، بلند فشار خون، ذیابیطس، مزاحمتِ انسولین، خون میں افراط حلوین، افراط یورک تیزاب، جسیماتِ خون کی بہتات، وغیرہ۔ فربہی سے دل پر بے جا وزن پڑتا ہے جس سے سانس پھولتا ہے۔ چنانچہ فربہی کے ساتھ علالت، معذوری، اموات خصوصاً ناگہانی موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ فربہی کے سبب سے مرگ کے واقعات کا بھی تعلق ہے اور وزن کو کم رکھنے سے ان تمام خطرات کا سدِباب ہوتا ہے۔ مناسب وزن عارضۂ رگِ دل اور ذیابیطس کے خلاف نہایت اہم احتیاطی اقدام ہے۔ فالج کے قابلِ سدِباب اسباب میں بلند فشار خون، تمباکو، بیٹھک نشینی کے علاوہ فربہی بھی ہے جس کی اصلاح کے لیے معاشرے میں فروغِ علم و شعور ضروری ہے۔ وزن بڑھنے کی وجوہ میں غذائیت سے متعلق لاعلمی اور مرغن غذاؤں کو شوق و رغبت سے کھانا اہم ہیں۔ دراصل رات کا بڑا کھانا وزن اور کولیسٹرول دونوں کو بڑھاتا ہے۔ آج کل رواج ہو گیا ہے کہ رات کے کھانے بڑے ہوں، دیر میں اور دیر تک کھائے جائیں۔ ساتھ ساتھ باتیں بنانا یا ٹی وی دیکھنا عام ہیں۔ نیز شادی اور بچوں کی پیدائش کے بعد وزن بڑھنے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔

اس زمانے میں تمام دنیا میں وزن کا اضافہ ہو رہا ہے اور تقریباً ہر ایک کا وزن بڑھ رہا ہے۔ گزشتہ عشرے میں اہل برطانیہ میں فربہی دوگنا ہو گئی ہے۔ امریکا میں ایک تہائی بالغ آبادی کا وزن معمول سے زیادہ ہے۔ پاکستان میں خوش حال ہوتی ہوئی اور شہروں کی بڑھتی ہوئی آبادی کے وزن میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے، جہاں مٹاپے کا بلند فشار خون سے قریبی تعلق ہے۔

وزن کس قدر ہو؟

عمر، وزن اور قد کے گوشواروں کے لحاظ سے ۲۲ سال کی عمر تک وزن کو مناسب کر لینا چاہیے، اور پھر اس کے بعد بڑھنا مناسب نہیں۔ بالعموم یہ صحیح ہے کہ ۵ فیٹ طویل مرد کا وزن ۱۱۰ پونڈ اور ۵ فٹ طویل خاتون کا وزن ۱۰۰ پونڈ ہو اور قد میں ہر انچ کے اضافے پر ۵ پونڈ کا اضافہ ہو۔ انگلستان میں اب یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ ایک بالغ آدمی کا وزن ۱۳۰ سے ۱۳۵ پونڈ (تقریباً ۶۰ کلو) سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

پیٹ اور کولھوں کا تناسب

تحقیق و مشاہدے سے پتا چلا ہے کہ صحت قلب، وزن کے علاوہ جسمانی ساخت و وضع سے بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر بڑھی ہوئی توند جو کولھوں کے برابر یا ان سے بھی بڑھی ہو (اس شخص کی وضع ناشپاتی یا لوٹے کی طرح ہوتی ہے) تو عارضہ دل کا خطرہ زیادہ ہے۔ توند اور کولھوں کا تناسب معلوم کرنے کے لیے اپنے پیٹ کی پیمائش ناف کے فوراً اوپر سے کریں اور کولھوں کی پیمائش جہاں سب سے زیادہ چوڑائی ہو۔ توند کے اعداد کو کولھوں کے اعداد سے تقسیم کریں۔ توند اور کولھوں کا تناسب خواتین میں ۰.۸ اور مردوں میں ۰.۹۵ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر اس سے زیادہ ہے تو عارضہ قلب کا خطرہ ہے۔

ایک دوسرا اہم طریقہ جس سے مثالی وزن کا اندازہ لگایا جاتا ہے، پیمانہ جسمانی ضخامت (باڈی ماس انڈیکس یا بی ایم آئی) ہے۔

اگر یہ ۱۸.۵ سے کم ہے تو کم وزنی یا دبلاپن ہے اور خطرۂ صحت ہے۔

۱۸.۵ سے ۲۴.۹ کے درمیان ہے تو مثالی وزن ہے۔

۲۵ سے ۲۹.۹ تک زیادہ وزن یا فربہی ہے اور خطرۂ صحت ہے۔

۳۰ یا اس سے زیادہ ہے تو نہایت زیادہ وزن ہے اور نہایت خطرۂ صحت ہے۔

(یہ طریقہ بچوں، حاملہ خواتین، رضاعی ماؤں اور جسم ساز ورزش کاروں کے لیے مناسب نہیں)

آج کل خطرۂ فربہی یا خطرۂ قلب کا معتبر پیمانہ صرف پیٹ کی پیمائش بھی ہے۔ اگر ناف کے اوپر پیٹ مردوں میں ۴۰ انچ اور خواتین میں ۳۵ انچ سے زیادہ ہے تو یہ باعث خطرہ ہے، کیوں کہ پیٹ میں چربی کی کثیر مقدار ہے۔ جسم کی چکنائی کی فی صد، ایک مخصوص آلے (اسکن فولڈ کیلیپر) سے ناپی جا سکتی ہے۔

فربہی سے عارضہ قلب، بلند فشار خون، سرطان، سوزش مفاصل اور ذیابیطس کا خطرہ نہایت زیادہ ہے۔ چنانچہ موٹا ہونا کسی کے لیے بھی اچھا نہیں۔ اگر وزن زیادہ ہے تو وزن میں کسی قدر کمی بھی (۵ سے ۷ کلوگرام) خطرۂ صحت کو کم کر دے گی۔ وزن میں کمی کی مساعی زندگی بھر کی جدوجہد ہے، جس کی ابتدا لڑکپن یا بچپن سے کی جائے۔

فربہ اندام افراد کو مریض سمجھا جائے۔ فربہی ایک اہم مسئلہ بھی ہے۔ وزن کی واپسی کی کے اسرار پر سے پردہ اٹھانے کے لیے امریکی "ادارۂ فراز وزن" نے خواتین (۶۲۹) اور مردوں (۱۵۵) کے عادات و اطوار کا مطالعہ کیا۔ ان افراد نے اوسطاً ۳۰ کلوگرام وزن کم کیا تھا اور ۵ سال سے زیادہ عرصے تک تقریباً ۱۳.۶ کلوگرام وزن کم رکھا تھا۔

اس مطالعے میں شامل زیادہ تر مرد و خواتین بچپن ہی سے زیادہ وزن کے تھے اور ان کی گزشتہ روداد [illegible]، غیر منظم تقلیل غذائی تھی، جس کی وجہ سے وزن میں مسلسل نشیب و فراز آتے رہتے تھے۔ اس بار یہ کام یابی سے ہم کنار کرنے میں دو باتیں اہم تھیں: یعنی ورزش پر زیادہ توجہ دی گئی اور غذائی اصلاح کی سختی سے پابندی کی گئی یعنی قدرے کم، مستقل تبدیلیوں سے انسان مثالی وزن کے قریب سے قریب تر ہوتا جاتا ہے۔ مطالعے میں شریک اکثر افراد کا تجربہ تھا کہ دیرپا وزن کم کرنے سے زیادہ توانائی آئی۔ جسمانی حرکت یا چال پھرت بہتر ہو گئی، مزاج اچھا ہو گیا، خود اعتمادی میں اضافہ ہوا اور مجموعی طور پر صحت اچھی رہی۔

وزن میں کمی کے لیے غذا نشاستائی، کم چکنائی دار، زیادہ ریشہ دار ہو جس میں ترکاریاں، دالیں، پھلیاں، چھلکے دار اناج، بغیر چھنے آٹے کی روٹیاں، پھل متنوع ہوں۔ گوشت کی مقدار کم ہو، وہ روکھا ہو، چربی دکھائی نہ دے، مرغی کی کھال ہٹا دی جائے، مچھلی یا سالم انڈے ہفتے میں دو تین بار سے زیادہ نہ ہوں، سلائیاں روزانہ [illegible] دہی، نیز بے بالائی دار یا کم چکنائی دار ہوں، شکر اور شکر سے بنی ہوئی اشیا ترک یا کم کر دی جائیں، چکنائی کے لیے کم مقدار (تین چائے کے چمچے) تیل روزانہ لیا جا سکتا ہے۔ گھی، مکھن، بالائی، ملائی، [illegible] گھی اور چربی سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ شراب نوشی ترک یا کم کریں۔ شراب حراروں سے تقریباً تہی ہے اور وزن بڑھانے والے حراروں سے بھرپور ہے۔ شراب نوشی سے صحیح اسلوب زندگی کا عزم بھی کمزور ہو جاتا ہے۔

غذا میں روزانہ ۲۵۰ سے ۵۰۰ حرارے کم کرنے سے ایک ہفتے میں آدھا پونڈ وزن کم ہو سکتا ہے۔ اگر صرف مٹھاس ترک کر کے اور چکنائی گھٹا کر روزانہ ۱۰۰۰ حرارے کم کر دیے جائیں تو ایک سال میں ۱۵ پونڈ یا اس سے زیادہ وزن کم ہو جاتا ہے۔ جب بھی کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے اور کچھ بھوک باقی رکھی جائے۔ بہرحال بھوکا رہنے سے مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ جب غذا اتنی کم کی جاتی ہے تو بھوک ناقابل برداشت ہو کر زیادہ کھایا جاتا ہے اور وزن بڑھتا جاتا ہے۔ کرب، الم یا جذباتی کیفیت کھانے کی خواہش کو مہمیز دیتی ہے جس کا ازالہ تیز قدم چہل قدمی، دوست کو ٹیلیفون اور غسل کرنے سے ہو سکتا ہے۔ غذا میں تبدیلی کی ابتدا آج ہی سے کریں۔ اپنے توشہ خانے سے زیادہ چکنائی دار اور شیریں غذاؤں کا اخراج کریں اور آئندہ صرف صحت افزا چیزیں خریدیں۔

یہاں یہ اشارہ ضروری ہے کہ نہایت کم حراروں کی کیمیائی غذا، وزن کم کرنے کی اشتہاری گولیاں اور جادوئی ٹوٹکوں سے وزن کم

فوائدِ ورزش

نہیں ہوتا بلکہ یہ صحت کے لیے خطرناک ہو سکتے ہیں۔ ان سے حملہ قلب بھی ہوتے ہیں۔ ان غذاؤں سے جو تیزی سے وزن کم ہوتا ہے وہ بھی نامناسب ہے کہ یہ پھر تیزی سے بڑھ بھی جاتا ہے۔ یہ کمی بیشی صحت کے لیے مضر ہے جس کی وجہ سے انسولین کی ریزش، چربی خون اور بعض مقویات مثلاً پوٹاسیم کی قلت ہو سکتی ہے اور یہ نشیب و فراز عارضہ قلب کا باعث ہوتے ہیں۔ ورزش بھی وزن کم کرنے اور پھر کم رکھنے میں اہم ہے۔ متوسط ورزش بھی فائدے سے خالی نہیں، لیکن زیادہ تر آبادی ایک غیر فعال اور بیٹھ نشین زندگی گزار رہی ہے ماسوا جن کو مجبوراً کچھ حرکت کرنا پڑ جاتی ہے۔ بیٹھ نشینی سے عارضہ قلب کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے، فالج، ذیابیطس، بلند فشار خون اور فربہی واقع ہوتے ہیں جو اپنے نتائج کے لحاظ سے علالت، معذوری اور موت کی وجوہ ہیں۔

ہوا زی (ایروبک) ورزش (جس میں سانس زیادہ نہ پھولے) تیز قدم چہل قدمی یا سیر، پیراکی، سائیکل چلانا، سیڑھیوں پر چڑھنا، نیم دوڑ (جوگنگ)، رقص مناسب ہے۔ ازاں قابل عمل ورزش ۳۵ منٹ کی نمار منہ سیر یا تیز قدم چہل قدمی ہے جس میں بدن پر ہلکی سی نمی آ جائے۔ اس ورزش میں پابندی ضروری ہے۔ اگر ورزش اقساط (زینے پر چڑھنا ۵ منٹ، گاڑی دور کھڑی کرکے پیدل واپس آنا ۱۰ منٹ، باغ بانی ۱۵ منٹ، چہل قدمی ۱۵ منٹ) میں بھی کی جائے تو درست ہے جو بچوں اور بڑوں بلکہ بوڑھوں کے لیے بھی ضروری ہے۔ ابتدا آج ہی سے کریں۔ ۵ سے ۷ منٹ سے شروع کرکے ۳۵ منٹ تک خالی پیٹ چہل قدمی کریں۔ ورزش کرنے والے دوست سے گفتگو کریں۔ دن میں چلنے پھرنے کے مواقع تلاش کریں مثلاً وقفہ کافی یا ظہرانہ سے قبل، مختلف انتظاریوں کے دوران وغیرہ۔

کرب و تناؤ سے تحفظ ملتا ہے۔ کرب افزا کیفیت بھی کھانے کے لیے مہمیز ہوتی ہے (ازالہ کرب سے کھانے کی خواہش میں کمی ہوتی ہے)۔ افسردگی اور تشویش کم ہو جاتی ہے، احساس بہتری اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، توانائی آتی ہے، تھکن کم ہوتی ہے، اچھی طرح نیند آتی ہے، بھوک کم ہوتی ہے، غذا اچھی طرح جزو بدن بن جاتی ہے، وزن کم ہوتا ہے (۲۰۰ پونڈ وزن کا آدمی بغیر کسی غذائی تبدیلی کے صرف ڈیڑھ میل روزانہ سیر کرنے سے سال میں ۱۴ پونڈ وزن کم کر سکتا ہے)، پٹھوں اور دل میں گردش خون بڑھ جاتی ہے، جسم میں اوکسیجن استعمال کرنے کی اہلیت میں اضافہ ہو جاتا ہے، جسمانی چربی، کولیسٹرول خون، حلوین خون، خون کا یورک تیزاب، اور مزاحمت انسولین کم ہوتی ہے، خون کی کثیف روغنی لحمیات (مفید کولیسٹرول) زیادہ اور لطیف روغنی لحمیات (مضر کولیسٹرول) کم ہوتی ہے۔ عارضہ قلب، فالج، بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان کا امکان گھٹتا ہے۔ یہ فوائد وزن میں کمی اور ورزش کی حرکتی تاثیر کے فیض سے ہوتے ہیں۔ لیکن اپنی صحت کی طرف سے مشکوک یا عارضہ رئہ، دل کے مریض ورزش شروع کرنے یا ورزش میں اضافہ کرنے سے قبل طبی اجازت ضرور لے لیں۔

اصل حقیقت اسلوب زندگی میں تبدیلی اور اس میں پابندی ہے۔ دائمی صحت افزا اسلوب زندگی ہی کامیابی کی ضمانت ہے۔ فربہی میں کمی کی کامیابی کا جشن منائیں، خود اپنی ضیافت کریں، مگر یہ مرغن کھانوں سے نہ ہو بلکہ ہفتہ آخر پر مجلس آرائی، دل چسپ کتب خوانی، ساحل دریا کی سیر، بالوں کا نیا انداز اور لباس کا جدید طرز اختیار کرکے یہ جشن منائیں۔

غذا کا صحیح انتخاب کیا ہے؟

اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو آپ کو کم کیلوریز کی ضرورت ہوگی اور اس مقصد کیلئے کم غذا کا استعمال کرنا ہوگا۔ اگر آپ کا وزن مثالی وزن سے کم ہے تو آپ کو زیادہ کیلوریز یعنی زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی۔ اس سلسلہ میں آپ کے لئے میل پلاننگ کو سمجھنا لازم ہے۔ ہماری غذا کے اہم اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، نمکیات اور وٹامنز شامل ہیں۔ میل پلاننگ میں غذا کو اس طرح تقسیم کرتے ہیں کہ ہمیں مناسب توانائی حاصل ہو سکے، ہمارے جسم کی نشوونما جاری رہے، ہماری صحت اچھی رہے اور ہم کچھ ردوبدل کے بعد ہر قسم کی غذاؤں سے لطف اندوز ہو سکیں۔ یہ ردوبدل چار مختلف حوالوں سے کیا جاتا ہے۔

اول: ضرورت کے مطابق مختلف غذائی گروپوں میں کیلوریز کم یا زیادہ کی جا سکتی ہیں۔

دوم: غذا میں عام طور پر کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کا خاص تناسب رکھا جاتا ہے، تاہم ضرورت کے مطابق غذائی اجزاء کی مقدار میں معمولی تبدیلی کی جا سکتی ہے۔

سوم: دواؤں اور علاج کو مدنظر رکھتے ہوئے خوراک کے اوقات میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔

چہارم: کبھی کبھی ذیابیطس کے مریضوں کو غیر معمولی صورت حال سے واسطہ پڑ سکتا ہے جو اس کی میل پلاننگ کو متاثر کر سکتی ہے مثلاً مریض کسی پارٹی میں جاتا ہے یا تقریب میں بلایا جا سکتا ہے اسی طرح عید کے دنوں میں بھی مریض خلاف توقع کھا لیتے ہیں جب کہ مریضوں سے ہر حالت میں ڈسپلن کی توقع رکھی جاتی ہے۔ یاد رکھیں کہ کھانے پینے پر اس اعتبار سے نظر رکھنا ضروری ہے کہ جو کچھ آپ کھائیں گے اس کا نتیجہ کیا نکلے گا؟ ایسے موقع پر آپ ذرا ایک منٹ رک جائیں اور سوچیں کہ بہتر فیصلہ کیا ہوگا؟ آپ جو بوئیں گے وہی کاٹیں گے۔

فوڈ شیڈنگ کیا ہے؟

عام لوگ دن میں تین کھانے کھاتے ہیں یعنی ناشتہ، لنچ اور ڈنر۔ شوگر کے مریضوں کو ان کے علاوہ بھی دن میں تین چار دفعہ تھوڑی سی خوراک لینا پڑتی ہے اسے چھوٹی خوراک کہتے ہیں، چھوٹی خوراک دو کھانوں کے درمیان لی جاتی ہے اور اس کا مقصد مریض کو ہائپو سے بچانا ہے۔ خوراک کو اس طرح ترتیب دینا کہ صبح، دوپہر، شام کھانا کھانے کے بعد بلڈ شوگر زیادہ نہ ہو اور دو کھانوں کے درمیان بلڈ شوگر کم نہ ہو "فوڈ شیڈنگ" کہلاتا ہے۔

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

ڈائیٹ چارٹ کیسے بنایا جائے؟

ڈائیٹ چارٹ بنانے کیلئے سب سے پہلے مطلوبہ کیلوریز کا تعین کریں۔ یاد رہے کہ کیلوریز کی مقدار کا انحصار قد، وزن، جنس، کام کاج، موسم وغیرہ پر ہے۔ کچھ خاص صورت حال مثلاً انفیکشن، حمل، بچے کو دودھ پلانا وغیرہ بھی مدنظر رہنا چاہیے۔ متوازن غذا کا استعمال ہی ذیابیطس کا بنیادی علاج ہے، اکثر مریضوں میں صرف غذا کے صحیح انتخاب سے ہی مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ کسی شخص کی حتمی ضروریات کیلئے کیلوریز کی صحیح تعداد معلوم کرنا آسان ہے:

پچیس سال یا اس سے زائد عمر کے مردوں کا مناسب وزن				
قد جوتوں سمیت		پاؤنڈ (پونڈ) کپڑوں کے ساتھ		
فٹ	انچ	چھوٹی ساخت کا جسم	درمیانی ساخت کا جسم	بڑی ساخت کا جسم
5	2	125–115	133–124	142–131
5	3	128–119	136–127	144–133
5	4	132–122	140–130	149–137
5	5	136–136	144–134	153–141
5	6	139–129	147–137	157–145
5	7	143–133	151–141	162–149
5	8	147–136	156–145	166–153
5	9	151–140	160–149	170–157
5	10	155–144	164–153	175–161

عورتوں کا مناسب وزن نکالنے کیلئے ہر وزن میں سے 10 پاؤنڈ کم کریں۔

بیداری کی حالت میں آرام کرتے ہوئے مرد کو اپنے وزن کے ہر کلوگرام کیلئے ایک کیلوری فی گھنٹہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیند کی حالت میں ایک مرد کو کچھ کم یعنی 0.9 کیلوری فی کلوگرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کیلوریز جسم کا نظام چلانے کیلئے بھی ضروری ہے اسے بنیادی ضرورت کی توانائی کہتے ہیں۔ گویا ہمیں زندگی کی گاڑی صرف سٹارٹ رکھنے کیلئے ان کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ توانائی کا مزید استعمال اس پر منحصر ہے کہ ہم گاڑی کو کس رفتار سے چلاتے ہیں۔ کیلوریز کی یہ تعداد بنیادی ضرورت کی کیلوریز کے علاوہ شمار ہوگی۔ 70 کلوگرام وزنی مرد کو 1700 بنیادی کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ اسی وزن کی خاتون کو 10% کم کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہلکے جسمانی کام کرنے والے افراد کو بنیادی کیلوریز کے علاوہ 25 فیصد زائد کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ درمیانہ کام کرنے والے لوگوں کو 35 فیصد زائد اور بھاری کام کرنے والوں کو 45 فیصد زائد کیلوریز چاہئیں۔ مسلسل مشقت کرنے والوں کو بنیادی کیلوریز کے علاوہ 100 فیصد زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کیلئے یہ بھی ضروری ہے کہ اپنے مثالی وزن سے باخبر ہوں تاکہ اس کی مطابق غذائی چارٹ ترتیب دیا جا سکے۔ یہاں دیئے گئے چارٹ کی مدد سے آپ بڑی آسانی سے اپنا صحیح وزن شمار کر سکیں گے۔ ذیابیطس کے مریض کیلئے ڈائیٹ چارٹ کی تیاری حسب ذیل مراحل میں کی جاتی ہے۔

۱۔ مطلوبہ کیلوریز کا تعین ۲۔ غذاؤں کی مقدار کا تعین

۳۔ مختلف اوقات میں کیلوریز کی تقسیم ۴۔ خوراک کی تیاری

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن
فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاھور
Vol. 3 No. 4 April 1999

غذائیں جو دواؤں پر اثر انداز ہوتی ہیں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ ٹیڑا سائیکلین کیپسول کے ساتھ دودھ، پنیر اور دہی استعمال نہیں کرنا چاہیے؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ منصوبہ بندی کی گولی کے ساتھ ہرے پتوں والی سبزیاں زیادہ کھانی چاہئیں؟

بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے کہ غذاؤں کے دواؤں پر اور دواؤں کے غذاؤں پر کیا اثرات پڑتے ہیں۔ غذا اور دوا کے ایک دوسرے پر عمل کو تعامل کہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ تعامل سخت نقصان کا باعث ہوتا ہے۔

دوا گریسیو فل وین (Griseo fulven)

یہ فنگس مثلاً داد (Ringworm) کی دوا ہے۔ اس دوا کے استعمال سے پہلے چکنائی والی غذائیں زیادہ نہیں کھانی چاہئیں۔ اگر غلطی سے روغنی غذائیں کھالی جائیں تو یہ دوا وقت سے پہلے جسم میں جذب ہو کر خون میں پہنچ جاتی ہے اور فنگس جلد ٹھیک نہیں ہوتا۔

ٹیڑا سائیکلین کیپسول

دودھ، پنیر اور دہی ٹیڑا سائیکلین کے جذب و ہضم میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ یہ رکاوٹ دراصل ان غذاؤں میں پایا جانے والے کیلشیم ڈالتا ہے۔

فولاد کی کمی پورا کرنے والے ضمیمے

فولاد کی کمی پورا کرنے والے ضمیموں (Supplements) کے ساتھ حیاتین ج والے پھل مثلاً نارنگی (مالٹے، کنو، فروٹر) وغیرہ کھائیں۔ اس سے فولاد صحیح طور پر ہضم ہوتا ہے۔ غذائی اصول تو یہ ہے کہ آپ ان ضمیموں کے بجائے وہ غذائیں استعمال کریں جن میں فولاد پایا جاتا ہے مثلاً سالم گندم، روکھا گوشت، خشک خوبانی اور آلو بخارے، کشمش، پھول گوبھی، شکر قند، پالک اور انگور۔

مانع تیزابیت دوائیں

مانع تیزابیت دواؤں (Antacids) کے ساتھ سوڈا واٹر اور تیزابیت پیدا کرنے والی چیزیں نہ کھائیں۔ ان دواؤں کے طویل استعمال سے فاسفیٹ کم ہو جاتے ہیں اور عضلات کم زور ہو جاتے ہیں۔ ان دواؤں کے بہت زیادہ استعمال سے حیاتین د بھی کم ہو جاتا ہے۔

پھل

غذا کا نام	مقدار	کیلوریز	پروٹین	چکنائی	کاربوہائیڈریٹ
سیب	ایک عدد یا 100 گرام	58	0.3	0.4	14.9
خوبانی (تازہ)	3 عدد یا 100 گرام	53	0.0	0.3	11.6
بیر بڑے	آدھا پاؤ 100 گرام	71	1.8	0.3	5.5
چیکو	ایک عدد 50 گرام	47	0.2	0.3	0.7
امرود	ایک عدد 100 گرام	70	1.0	0.6	17.2
جامن	ایک چھٹانک	24	0.1	0.2	5.4
کیلا	ایک عدد یا 100 گرام	45	0.9	0.2	11.8
خربوزہ	100 گرام	18	0.2	0.2	14.6
تربوز	100 گرام	28	0.5	0.2	6.9
پپیتا (کٹا ہوا)	ایک کپ 150 گرام	48	0.9	0.1	10.7
ناشپاتی	ایک عدد یا 175 گرام	80	0.7	0.2	18.6
آڑو	ایک عدد یا 100 گرام	50	1.2	0.3	10.5
فالسہ	ایک چھٹانک	36	0.7	0.4	10.7
میٹھا	ایک عدد یا 100 گرام	37	0.8	0.1	12.3
لوکاٹ	ایک پاؤ یا 200 گرام	74	1.8	0.2	16.2
آلو بخارہ	4 دانے یا 200 گرام	64	1.3	0.3	14.1
انار	ایک چھٹانک	32	1.3	0.05	7.3

نوٹ:۔ آم، انگور، چیکو، سردا اور گنا ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ممنوع ہیں۔

الکوحل

الکوحل سائنس کی رو سے تو دوا ہے، لیکن اسے غذا اور دوا کے قانون میں شامل نہیں کیا گیا۔

الکوحل بہت سی دواؤں کے ساتھ موافقت نہیں رکھتی۔ ان میں اینٹی بائیوٹکس مانع انجماد خون ادویہ، ذیابیطس کی دوائیں جن میں انسولین بھی شامل ہے، اینٹی ہسٹامین ادویہ، ہائی بلڈ پریشر کی ادویہ، ایم اے او (M A O) انہبیٹرز اور سکون کی ادویہ (Sedatives) شامل ہیں۔

الکوحل جب اینٹی ہسٹامین ادویہ، سکون کی ادویہ یا مانع پستی ادویہ (Antidepressants) کے ساتھ استعمال کی جائے تو غنودگی بہت بڑھ جاتی ہے۔ ایسے شخص کا کار چلانا خطرے سے خالی نہیں ہو سکتا یا مشین چلانا یا کوئی ایسا کام کرنا جس میں دماغ کا استعمال ہو۔ طبی مشورہ تو یہ ہے کہ الکوحل مشروبات کو کسی قسم کی دوا کے ساتھ استعمال نہ کیا جائے۔

مونو امین اوکسی ڈیس انہبیٹرز

مونو امین (Mono amines) میں نورا ایڈرینالین (Noradrenaline) اور ٹائرامین (Tyramine) شامل ہیں۔ یہ انزائم ہیں۔ ان کا تعلق دماغ کے استحالے (جذب و ہضم) سے ہے۔ ان کا اضافہ خطرناک رد عمل پیدا کرتا ہے' بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے' دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے' پسینا آتا ہے اور سانس کی تنگی کا احساس ہوتا ہے۔ چناں چہ اس رد عمل کو روکنے کے لیے مونو امین اوکسی ڈیس انہبیٹرز (Monoamine Oxidase Inhibitors) استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ دوا پستی (Depression) اور ہائی بلڈ پریشر کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس کے استعمال میں خاصی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تو

مونوامین اوکسی ڈیس انہبیٹرز کے ساتھ امفیٹامین اور چھینکیں دور کرنے والی دوائیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں' دوسرے ان کے ساتھ وہ غذائیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں جن میں ٹائرامین پائی جاتی ہے مثلاً پرانا پنیر اور مرغی کی کلیجی۔ اگر یہ پرہیز نہ کیا جائے تو بلڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے' درد سر ہوتا ہے' دماغ سے خون بہ اٹھتا ہے اور شاذ و نادر موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

جو بھی مونو امین اوکسی ڈیس انہبیٹرز استعمال کرے وہ پرانا پنیر' خمیر شدہ غذائیں مثلاً ہیرنگ مچھلی کا اچار' دہی' دہی کی بالائی' بڑے گوشت اور مرغی کی کلیجی' لوبیا اور فاوا بینز' ابلا بند انجیریں' کیلے' ایواکاڈو' سویا ساس' خمیر کی مصنوعات' بیئر استعمال نہ کرے۔

مونو امین اوکسی ڈیس انہبیٹرز (M A O) کے ساتھ کولا مشروبات' کوفی' چوکلیٹ اور کشمش بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

پیشاب آور ادویہ

پیشاب آور دوائیں پوٹاسیم کی شدید کمی پیدا کرتی ہیں۔ قلب کے مریض جو ڈیجی ٹیلس (Digitalis) استعمال کرتے ہیں اگر ان کی پوٹاسیم پوری نہ کی جائے تو ان کے قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ جو لوگ باقاعدہ پیشاب آور دوائیں استعمال کرتے ہیں وہ ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں پوٹاسیم پائی جاتی ہے مثلاً ٹماٹر' ٹماٹر کا رس' نارنگی' مالٹا' کیلا' اور اس کا رس' خشک خوبانی' نارنگی کے رنگ کے گودے والا خربوزہ (کینٹالوپ)' انجیر' کشمش' کیلے' تازہ یا خشک آلو بخارہ' آلو اور شکر قند۔

منصوبہ بندی کی گولیاں

یہ گولیاں بعض حیاتین اور خاص طور پر فولک ایسڈ اور حیاتین ب ۶ کو خون میں کم کر دیتی ہیں۔ اگر ایسی خواتین صحیح طور پر متوازن غذا استعمال نہیں کرتیں تو ان میں فولیٹ کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے ہرے پتوں والی سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔

سبزیاں

سبزی	مقدار	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
کریلا	آدھا پاؤ یا 100 گرام	19	0.8	0.1	4.5
بینگن	ایک درمیانہ 150 گرام	24	1.4	0.3	4.0
[illegible]	آدھا پاؤ 100 گرام	17	1.1	0.1	3.9
پھول گوبھی	ایک کپ پھول یا 100 گرام	25	2.6	0.4	4.0
ساگ	1/2 کپ پکا ہوا	18	1.8	0.5	3
[illegible]	1/2 کپ پکی ہوئی	49	4.4	0.9	6.0
سبز مرچ	ایک عدد یا 10 گرام	2	0.1	معمولی مقدار	0.4
بھنڈی	10 عدد یا 100 گرام	35	1.9	0.2	6.4
[illegible]	ایک کپ یا 50 گرام	13	1.0	0.1	2.8
[illegible]	ایک کپ یا 50 گرام	27	0.9	0.1	8.2
[illegible]	1/2 کپ یا 50 گرام	10	0.7	0.1	1.7
[illegible]	آدھا کپ یا 75 گرام	69	5.2	0.1	11.8
اروی	[illegible]	48	1.5	0.05	10.8
آلو	ایک عدد یا 100 گرام	97	1.6	0.1	22.6
شلجم سفید	ایک درمیانہ یا 75 گرام	19	1.8	0.15	3.3
گاجر لال	دو عدد یا 100 گرام	33	0.9	0.1	7.7
مولی	1 عدد یا 25 [illegible]	17	0.7	0.1	3.4
پالک	1/2 کپ	26	2.0	0.7	2.9

مانع انجماد خون دوائیں

جن افراد کو مانع انجماد خون دوائیں (Anti coagulants) استعمال کرائی جاتی ہیں ان کو حیاتین کے (K) والی غذائیں مثلاً کلیجی اور ہرے پتوں والی سبزیاں نہیں کھانی چاہئیں' کیوں کہ یہ خون میں انجماد پیدا کرتی ہیں۔

ملیٹھی۔ اصل السوس

ملیٹھی بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے۔ جن افراد کو پہلے ہی ہائی بلڈ پریشر ہو اس میں یہ مزید اضافہ کرتی ہے۔

تھائرائڈ ہارمون کی پیدائش کو روکنے والی غذائیں

جو غذائیں تھائرائڈ ہارمون کی پیدائش کو روکتی ہیں ان سے گوئٹر (Goiter) پیدا ہوتا ہے۔ ان کو گوئٹر پیدا کرنے والی غذائیں (Goitrogens) کہتے ہیں۔ ان میں سویابین' شلجم اور بند گوبھی شامل ہیں۔ خاص طور پر تھائرائڈ کی دوائیں استعمال کرتے وقت ان سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مشروبات

مشروبات ان اشیاء کو کہا جاتا ہے جو پینے کے کام آتی ہیں اور جنہیں پی کر انسان فرحت محسوس کرتا ہے ہمارے ملک میں مروجہ مشروبات مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) چائے :- چائے کی پیداوار سری لنکا، بنگلہ دیش، چین، جاپان اور ہندوستان میں عام ہے۔ ہمارے ملک میں چائے سب سے زیادہ مقبول عام مشروب ہے چائے کے پودوں کے پتوں کو سکھا کر چائے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے رنگت کے لحاظ سے چائے کی پتی تین طرح کی ہوتی ہے سبز، سیاہ اور سرخ جب چھوٹی کچی پتیوں کو ہلکی آنچ پر بھونا جاتا ہے تو وہ سبز چائے کہلاتی ہے۔ بڑی پکی پتیوں کو بھوننے پر سیاہ چائے بنتی ہے۔ کشمیری چائے سرخ ہوتی ہے۔ فرحت اور ذائقے کے لحاظ سے سبز چائے اچھی ہوتی ہے کیونکہ اس میں THEIN کی مقدار زیادہ ہوتا ہے جو اسکی خوشبو کو بڑھاتا ہے اور یہ محرک اعصاب ہوتی ہے۔ چائے کے اجزاء یہ ہیں۔

(1) ٹینن 14.8 = فی صد
(2) تھین 15 = فی صد
(3) البیومن 2.6 = فی صد
(4) سیلولوز 22 = فی صد
(5) ڈیکسٹرین 9.7 = فی صد
(6) نباتاتی مادے 20 = فی صد
(7) معدنی مادے 5.4 = فی صد

عمدہ چائے میں تھین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ خراب چائے میں ٹینن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو خشکی اور قبض پیدا کرتی ہے چائے کا اثر مختلف لوگوں پر مختلف ہوتا ہے زیادہ تر لوگ اسے تھکن دور کرنے اور اعصاب کو تحریک دینے کے لئے استعمال کرتے ہیں جبکہ اسکا مسلسل استعمال السر پیدا کرسکتا ہے چائے کی پتی کو بہت زیادہ ابالنے سے اس میں ٹینن کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور زہریلی اثرات کی حامل ہوجاتی ہے لہذا چائے کو بنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پتی کو چائے دانی میں ڈالکر کھولتا ہوا پانی اوپر سے ڈالکر چند لمحوں کے لئے ڈھک دیا جائے۔ سبز چائے کو اگر لیموں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ ہاضم ہوجاتی ہے۔

(2) کافی :- کافی کے بیج پہلے بھونے جاتے ہیں، پھر انکو باریک سفوف کرلیا جاتا ہے کافی میں کیفین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اسے سادہ بھی پیا جاتا ہے اور اگر چاہیں تو دودھ یا بالائی کے پھینٹ کر اس میں ملایا جاسکتا ہے کولڈ کافی بھی آجکل مستعمل ہے جسے دودھ کی بہت زیادہ مقدار میں چینی کے ساتھ پھینٹ لیا جاتا ہے اور ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کرکے استعمال کیا جاتا ہے کافی محرک اعصاب ہے نبض تیز کرکے پسینہ لاتی ہے۔

(3) قہوہ :- اسکے پودے حبشہ، برازیل، جزائر عرب الہند اور وسطی افریقہ میں کاشت کیے جاتے ہیں اسے دو طرح سے تیار کیا جاتا ہے ایک تو چائے کے مقابلے میں زیادہ دیر تک دم دیکر۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ قہوہ کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈالکر دو تین منٹ تک جوش دیا جاتا ہے۔ قہوے کے اجزاء میں کیفین، ٹینن اور ایک خوشبودار تیل شامل ہیں۔ قہوہ اعصاب کو تحریک دیتا ہے اور ہاضم ہے۔

(4) سوڈا واٹر :- یہ عام پانی ہے جس میں کاربونک ایسڈ ملایا جاتا ہے اسکے علاوہ نمک، لیموں اور شکر کے ساتھ ساتھ خوشبویات بھی ملتے ہیں جسکی وجہ سے اسکا ذائقہ اچھا ہوجاتا ہے۔ کاربونک ایسڈ ہاضمے کے فعل کو بڑھاتی ہے اسلئے لوگ سوڈا واٹر کو کھانے کے ساتھ پیتے ہیں۔ آجکل سوڈا واٹر کولا، سیون اپ، ٹیم، مرنڈا وغیرہ کے ناموں سے دستیاب ہے۔

FIRST DIETCARE CENTRE

کاربوہائیڈریٹس مکمل طور پر ممنوع ہرگز نہیں۔ بلکہ نشاستہ دار اور ریشہ دار غذائیں تو بیماری کی خوراک کا نصف (50%) ہونی چاہئیں۔ ہاں البتہ میٹھے کاربو کی درمیانی مقدار ہر ایک کے لئے لازمی ہونی چاہئے خاص طور پر ذیابیطس ہو۔ بعض رپورٹس کہتی ہیں کہ زیادہ کاربز کھانے سے خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز (ایک قسم کی چکنائی) بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہے تو پھر کاربوہائیڈریٹ آپکی خوراک کا 35% سے کم نہیں ہونے چاہئیں۔

میٹھے کاربوز کی مقدار : جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے ان کو دو وجوہات سے کم کریں۔ بلکہ ذیابیطس افراد تو ان کو منع کر دیں۔ وجہ (1) میٹھے کاربو نہایت تیزی سے ہضم ہونے کے بغیر براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں (2) ان میں خالی حرارے ہوتے ہیں یعنی ضروری غذائی اجزاء سے یہ خالی ہیں اور (3) دانتوں میں کیڑا لگنے کا موجب بنتے ہیں۔ ہم آپکو حراروں کی گنتی کی طرف مائل کریں گے۔ لیکن چینی خرچ کرنے میں آپکے [illegible] نیز آپکو غذائی مبادلوں Food exchanges کی طرف لے جائیں گے جو اشتہار شدہ ٹیبل کا حصہ بنیں گے۔

کچھ دلچسپ حقائق

★ سب غذاؤں کی فہرست میں [illegible] مندرجہ ذیل ضروری غذائی اجزاء [illegible] ہوتا ہے۔

24% لحمیات، 50% فولیک ایسڈ (ایک غذائی جزو)

96% وٹامن B2، 66% وٹامن B1، 97% وٹامن A

96% پینٹوتھینک ایسڈ (ایک ضروری غذائی جزو)

66% پوٹاشیم، 60% کیلشیم، 78% میگنیشیم، 76% آئرن

99% ریشہ۔ علاوہ ازیں [illegible] وٹامن E [illegible] "بہترین غذا" سمجھا جاتا ہے۔

★ اب ہم کاربو غذاؤں کے بارے میں اپنے علم کا امتحان لیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں سے کون سی باتیں کاربو غذاؤں کے بارے میں درست ہیں؟

1. یہ ایک ایسی بری چیز ہے جو آپکو موٹا کرتی ہے۔
2. یہ آپ کی خوراک کا ایک اہم حصہ ہے۔
3. یہ ایک ناپسندیدہ غذا ہے جو آپکے جسم [illegible] خراب کر دیتی ہے
4. یہ [illegible] تیز اور سہل راستہ ہے
5. یہ ایک اچھی اور معقول [illegible] غذا ہے
6. یہ ذیابیطس [illegible]

اگر تو آپ نے [illegible] درست قرار دیا ہے تو آپ مبارکباد کے مستحق ہیں کہ کاربو غذاؤں کے بارے میں آپ کا علم پختہ ہے [illegible]

جاری ہے

غذائی مبادلات Food Exchanges

نشاستے کے مبادلات میں مندرجہ ذیل آپس میں برابر ہیں

15 گرام کاربو = 3 گرام لحمیات = 1 گرام چکنائی = 80 حرارے

ماہانہ **ایف ڈی سی بلیٹن** جاری کردہ: فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر لاہور

(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)

Vol. 3 No. 7 July 1999 Page 27

غذائی لیکچرز ـ ۳

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE
DIETCARE

Dt. 23.05.1999

Dr. Sultan Mahmood

First Dietcare Centre

لیکچر 3 صحت اور ہماری غذا

لحمیات Proteins

ہمارا جسم دو تہائی پانی اور ایک تہائی ٹھوس مادے پر مشتمل ہے۔ اس ٹھوس حصے کا زیادہ تر اجزاء لحمیات سے بنے ہوتے ہیں۔ لحمیات ایک ایسا نامیاتی Organic مادہ ہیں جو کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن کے علاوہ نائٹروجن سے مل کر بنا ہے۔ ہم جب اپنی خوراک میں لحمیات لیتے ہیں تو ہمارا معدہ اور آنتیں ان کو توڑ پھوڑ کر لحمیات کے بنیادی اجزاء یعنی امائنو ایسڈز میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ امائنو ایسڈز Amino acids کل بیس کے قریب ہیں جو ہمارے جسم کی دنیا میں سرگرم رہتے ہیں۔ آنتوں میں ٹوٹ پھوٹ کے بعد یہ امائنو ایسڈز نئی شکلوں میں جنم لیتے ہیں اور اپنے حصے کے کام سرانجام دیتے ہیں۔

امائنو ایسڈز دو اقسام کے ہوتے ہیں۔ ضروری اور غیر ضروری

1. ضروری امائنو ایسڈز: یہ جسم میں نہ تو موجود ہوتے ہیں اور نہ خود بخود بنتے ہیں لہٰذا خوراک کے ذریعے لیا جانا ضروری ہیں۔ ان کی تعداد دس ہے یعنی:

MAT VIL PHLY

Methionine, Alanine, Tryptophan, Tyrosine, Valine, Isoleucine, Leucine, Phenylalanine, Lysine, Histidine.

2. غیر ضروری امائنو ایسڈز: یہ جسم میں خود بخود بنتے رہتے ہیں۔ لہٰذا خوراک میں کھانے ضروری نہیں۔ البتہ جسم کے افعال میں یہ بھی اتنے ہی ضروری ہیں جیسے کہ اوپر والا گروپ۔ ان کی تعداد پندرہ سولہ کے لگ بھگ ہے۔

امائنو ایسڈ پول A.A. Pool

ضروری اور غیر ضروری امائنو ایسڈز جسم کے اندر جمع ہو کر ایک خون میں پول بنا کر گردش میں رہتے ہیں۔ اور جہاں جہاں ان کی ضرورت ہو۔ وہاں پہنچ کر جسم کے کام آتے رہتے ہیں۔ امائنو ایسڈز کے اس پول کی کارکردگی بہترین بنانے کا ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ ہم مختلف اقسام کی غذائیں کھائیں۔ اور یہ کوشش نہ کریں کہ کسی ایک مخصوص غذا پر ہی انحصار کئے رکھیں۔

ایک بہترین امائنو ایسڈ پول بنانے کے لئے ہمیں متوازن اور اعلیٰ لحمیات، روزانہ کھانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ یہ آئندہ صفحہ ذیل کے جدول میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

جدول 1

گروپ	کم سے کم ضرورت (g)	روزانہ ضرورت (g)
۱۷ برس تک کی عمر کے بچے	20-30	30-50
خواتین (درمیانے درجے تک متحرک)	40	60
مرد	40	70
خواتین (زیادہ فعال)	40	60-70
مرد	45	80-100
بڑی عمر کی خواتین	35	50
" " کے مرد	40	60

ذرائع:

انسانی غذاؤں میں لحمیات کے دو ذرائع ہیں۔ حیوانی اور نباتاتی

حیوانی ذرائع میں شامل ہیں: تمام قسم کے گوشت بشمول مچھلی، دودھ اور اس سے بنی اشیاء، انڈا اور سمندری حیوانی غذائیں۔ نباتاتی ذرائع اناج، دالوں، سبزیوں، پھلیوں اور سمندری نباتات پر مشتمل ہیں۔

مقدار:

روزانہ خوراک میں لحمیات اگر ضرورت سے تھوڑی سی زیادہ لی جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن اگر ان کو کافی زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو جگر اور گردوں کو اس کا ٹیکس ادا کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ لحمیات کی ٹوٹ پھوٹ اور استعمال نیز ذخیرے (مٹابولزم) کے بعد فالتو کو امونیا اور یوریا بن کر گردے کے راستے ہی چھننا ہے جہاں سے یہ پیشاب میں خارج ہوتے ہیں۔ چونکہ لحمیات وامائنو ایسڈز ہمارے جسم میں اپنی اصلی شکل میں ذخیرہ ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتے اس لئے فالتو کھائے گئے یوریا کی شکل میں پیشاب سے خارج ہوں گے یا خون میں اپنا درجہ بلند کریں گے کہ جو نقصان گوناگوں۔ حاں کا پیش خیمہ ہے۔ یا پھر یہ کاربوہائیڈریٹس کی مدد سے (لیکٹیٹ) جسم میں جل کر حرارت مہیا کرتے ہیں۔ ذخیرہ کرنے کیلئے اگر ہم پہلے ہی مناسب کاربوہائیڈریٹس لے رہے ہوں تو پھر فالتو امائنو ایسڈز جگر میں تبدیلی کر کے glycogen کی صورت میں محدود مقدار میں ذخیرہ ہونے کے بعد زیادہ تر خون میں ہی رہیں گے۔ اگر کسی کے گردے پہلے ہی سے صحیح کام نہ کر رہے ہوں تو ایسی صورت میں گردوں کا فیل ہونا یا خون میں یورک ایسڈ کا بڑھ جانا لازم ہے۔

اگلے صفحہ پر چند غذاؤں میں لحمیات کی مقدار بتائی گئی ہے ترجیحی حساب سے۔

جدول 2

نمبر شمار	غذا (وزن کے حساب سے)	لحمیات کا وزن
1	125 گرام خام گوشت	40 گرام
2	125 گرام مرغی کے سینہ کا گوشت	40 "
3	190 گرام تازہ مچھلی	40 "
4	200 گرام ڈبہ بند مچھلی	40 "
5	155 گرام مٹر کے دانے	40 "
6	115 گرام پنیر (چکنائی سے بھرپور)	30 "
7	½ لیٹر دودھ	20 "
8	115 گرام پنیر (بغیر چکنائی)	15 "
9	50 گرام اجناس (زیادہ لحمیات والی)	10 "
10	1 بڑا انڈا (55 گرام)	11 "
11	1 بڑی ناشپاتی	11 "

عالمی ادارہ صحت کی تجویز کے مطابق ہماری خوراک میں روزانہ ایک گرام لحمیات فی کلوگرام جسمانی وزن کے حساب سے شامل ہونی چاہئیں۔ ان میں سے 40 فی صد حیوانی اور 60 فی صد نباتاتی لحمیات ہونا ضروری ہے۔ یعنی اگر کسی مرد کا وزن 70 کلوگرام ہو تو اس کی روزانہ خوراک میں 28 گرام حیوانی اور 42 گرام نباتاتی لحمیات ہونی چاہئیں۔ یاد رہے یہ عمومی ضروریات کا خاکہ ہے اصل پہلے جدول میں دی گئی ہیں۔

افعال:

1. جسم کے پٹھے بنانا۔ ان کو حرکت میں لانا اور جسم سے رابطہ بنانا
2. جسم کی بڑھوتری اور ہارمون بنانے میں مدد دینا۔ مثلاً قد اور اعضاء کا بڑھنا
3. نئے ٹشوز بنانا۔ مثلاً چھوٹی آنت کی اندرونی تہہ اور خون کا بننا
4. دفاعی نظام میں مدد دینا۔ ان سے ویکسین بھی بنتی ہیں۔
5. اعصابی نظام کو بنانا اور اسے چلانا۔ مثلاً نیوروٹرانسمیٹر موڈ اور نیند میں اہم کردار ادا کرتے ہیں
6. نظامِ انہضام کے خامرے بنانا۔ ہمارے جسم میں ہزاروں خامرے Enzymes ہیں۔
7. جسم میں ذخیرہ اور ترسیل کے نظام کو چلانا۔ مثلاً خون کے جزو ہیموگلوبن پر آکسیجن سوار کر کے سارے جسم میں پھرانا۔

مولی سادہ غذا پراثر دوا

مولی ایک مشہور اور زیادہ استعمال ہونے والی سبزی ہے۔
مولی ایک سادہ سستی اور آسانی سے ملنے والی غذا ہے۔ اس میں موجود دوائی و غذائی خاصیت کا ذکر اس طرح کروں گا۔ یہ چیز سینہ پتے پر ہوتے ہیں۔ ذائقہ اور فوائد کے لحاظ سے سردی کی مولی زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ پاکستان میں جو سبزیاں پسند اور مرغوب ہیں۔ ان میں مولی سرفہرست ہے۔
ہزاروں سال سے مولی عوام و خواص کے دسترخوان کی زینت ہے۔
مولی کو گوشت مچھلی میں دال کی پکاتے ہیں اور چاول کے ساتھ کھاتے ہیں۔ دو پہر رات کے کھانے میں مولی ٹماٹر سلاد چقندر وغیرہ کو کاٹ کر پلیٹ میں سجا کر رکھتے ہیں اور کھانے کے ساتھ شوق کرتے ہیں۔ مولی کو قدرت نے وافر غذائی اجزاء سے نوازا ہے۔ اس میں پروٹین چکنائی نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ چونا فاسفورس بھی ہے۔ فولاد کی کافی مقدار بھی شامل ہے۔ حیاتین اب ج ب سے مالا مال ہے۔ پیشاب آور ہے۔ اس لیے بدن کا تنقیہ کر کے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ یہ ہاضم ہے کاسر ریاح ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ جگر اور گردوں کو فضلات سے پاک کرتی ہے۔ بدن کی نالیوں کو خوب صاف کرتی ہے۔ کچی مولی قدرے دیر ہضم ہے اس کا سالن جلد ہضم ہو جاتا ہے اور فوائد بھی زیادہ حاصل ہوتے ہیں۔ مولی گوشت اور چکنائی کو اپنی تیزی کی وجہ سے جلد اور اچھے طریقے سے ہضم کرتی ہے۔ مولی چہرہ کے رنگ کو صاف اور خوبصورت کرتی ہے۔ یرقان اور استسقاء میں بے حد مفید ہے۔ ورم جگر ورم رحم خارش زخم کو دور کرتی ہے۔ مولی کا رس پتہ کو صفرا سے اس طرح صاف کرتا ہے جس طرح ملین ادویات امعاء سے فاسد مواد کو خارج کرتی ہیں۔ بواسیر جیسے پیچیدہ مرض پر مولی بہت جلد اثر کرتی ہے۔ مولی اور اس کا نمک گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑ کر خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
پرانی کھانسی میں بھی خاطر خواہ فائدہ کرتی ہے۔ مناسب مقدار اور موسم میں مولی کے استعمال سے مندرجہ بالا فوائد حاصل ہوتے ہیں اور جسم کو ان پیچیدہ و موذی امراض سے بچایا جا سکتا ہے۔

لہسن کی بو کی امراض سے تحفظ دیتی ہے اور اس کا
باقاعدہ استعمال قلب و شرائین کے امراض اور دیگر
سارا محت سے بچاتا ہے

جدید تحقیق

دنیا میں ابتدائی تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ زیادہ لحمیات کھانے سے بھی مرجاتے ہیں۔ زیادہ دن تک جب لحمیات کو اہمیت کا حامل ... بہترین غذا سمجھا جاتا تھا۔ خوراک میں اس کی نسبت مناسب مقدار میں ضروری ہے۔ زائد مقدار نقصان دہ ہے۔ لحمیات میں بھی کاربوہائیڈریٹ کی طرح چار حرارے فی گرام ہوتے ہیں اس لئے کاربوہائیڈریٹ اور لحمیات کا غذا میں ایک خاص تناسب بہت ضروری ہے۔
حیوانی لحمیات کی اہمیت بچپن، نوجوانی اور 25 برس تک کی عمر تک تو ہے۔ نیز کسی حد تک حمل اور دودھ پلانے والی ماؤں میں بھی۔ مگر اس کے بعد نباتاتی لحمیات بہتر ثابت ہوئی ہیں۔ جبکہ سستی بھی پڑتی ہیں۔
دالیں گوشت کا بہترین نعم البدل ہیں۔ ایک پلیٹ چاول بھر دال کے ساتھ یا دو روٹی سادہ دودھ کے ساتھ ... توانائی اور لحمیات پہنچاتی ہیں جن کی جسم کو اصل میں ضرورت ہے۔ باقی جو لوگ کھاتے ہیں صرف نفسیاتی تسلی ہے۔

بیماریاں

لحمیات کی کمی سے زیادہ تر نقصان بچوں، نوجوانوں یا حاملہ ماؤں کو پہنچتا ہے۔ مثلاً قد نہ بڑھنا، سوکھا پن، عمومی لاغری، بار بار بیمار پڑنا، نظام انہضام میں گڑبڑ، خون کی کمی، بھنیند کا اچٹ جانا وغیرہ۔ بڑی عمر کے لوگ کم ہی اس کا شکار ہوتے ہیں۔ البتہ لحمیات کی زیادتی کئی دیگر مسائل کی بنیاد ہے۔ یعنی یورک ایسڈ کی زیادتی سے جوڑوں کا سوجنا، ذیابیطس از خود شکر کا بے قابو ہو جانا، موٹاپا ہو جانا، بلند فشار خون کا بے قابو ہونا، خون کی میں چربی کا جمع ہونا وغیرہ۔

جاری ہے

دودھ

دودھ کو ایک مکمل غذا کہا جاتا ہے جس میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، حیاتین اور نمکیات کا بہت اچھا تناسب ہوتا ہے مگر دودھ میں لوہا اور وٹامن سی کم مقدار میں ہوتا ہے۔ انسانی دودھ کے مقابلے میں حیوانی دودھ میں غذائی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ البتہ حیوانی دودھ میں انسانی دودھ کے مقابلے میں لیکٹوز (LACTOSE) کم ہوتا ہے۔ دودھ بچوں کی پرورش کا تو ایک ذریعہ ہی ہے مگر جوانوں کی نشوونما میں بھی انتہائی کارآمد ہے ایک بالغ شخص کو تقریباً تین پاؤ دودھ روزانہ پینا چاہئے جن اشخاص کے معدے میں تیزابیت پیدا ہوتی رہتی ہے انہیں دودھ جلد ہضم نہیں ہوتا۔ دودھ پینے کا سب سے بہترین وقت دو کھانوں کا درمیانی وقفہ ہے۔

دودھ کے اجزائے ترکیبی :-

دودھ کا 87% حصہ پانی ہے جس میں پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس، نمک اور حیاتین گھلے ہوتے ہیں۔ دودھ کا خاص پروٹین CASEINE ہوتی ہے اسکے علاوہ کچھ مقدار لیکٹ البومن کی پائی جاتی ہے۔ دودھ کی چکنائی ایک خاص قسم کی ہوتی ہے جس میں بیوٹرک ایسڈ اور کیپرائک ایسڈ پائے جاتے ہیں عام زبان میں یہ چکنائی بالائی کہلاتی ہے۔ دودھ میں لیکٹوز شکر ملتی ہے دیگر اجزاء کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، میگنیشیم، آئوڈین، المونیم، تانبا، جست، فاسفورس اور کلورائیڈ پائے جاتے ہیں۔ ہر طرح کے وٹامن جو جسم کے لئے ضروری ہیں دودھ میں ملتے ہیں۔ اسی طرح کیلشیم کی بہت بڑی مقدار سوائے دودھ کے کسی اور غذا میں نہیں ملتی۔ دودھ کے بغیر کیلشیم کی ضرورت پوری ہونا مشکل ہے۔ فاسفورس بھی دودھ میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے لوہا بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ آیوڈین کی موجودگی اس غذا پر منحصر ہے جو کھائی جائے۔

دودھ کی اقسام :-

(1) ماں کا دودھ :- یہ ایک مکمل غذا ہے البتہ اس دودھ میں پروٹین کی کمی ہوتی ہے۔ لہٰذا ایک لمبے عرصے تک صرف ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو پروٹین کی کمی سے بیماری KWASHIOR KOR ہو جاتی ہے۔

(2) گائے کا دودھ :- اس دودھ میں بھی پروٹین کی اور چکنائی کی کمی ہوتی ہے اور اس میں پائی جانے والی شکر اور نمکیات کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اسی لئے اس دودھ کو شیرخوار بچوں کے لئے مناسب خیال نہیں کیا جاتا البتہ بڑوں کے لئے اچھا رہتا ہے۔ اسے ابال کر پینا چاہئے ورنہ تپ دق کا خطرہ ہوتا ہے

(3) بھینس کا دودھ :- اس میں پروٹین اور چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے اسلئے یہ بہت دیر ہضم ہوتا ہے اس سے مٹاپے کا خطرہ رہتا ہے بچوں کو یہ دودھ پانی ملا کر دینا چاہئے۔

(4) بکری کا دودھ :- اس میں بیوٹرک ایسڈ موجود ہوتا ہے جو اس میں ایک مخصوص بو کا سبب ہے اس میں پروٹین اور شکر کم مقدار میں ہوتے ہیں اسلئے یہ ہلکا ہوتا ہے۔ کمزور بچوں اور مریضوں کے لئے یہ ایک اچھی غذا ہے اسکے کچے پن سے یا ابال کر نہ پینے سے MALTA FEVER ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

(5) اونٹنی کا دودھ :- اس میں چکنائی کم اور نمکیات زیادہ پائے جاتے ہیں یہ استسقاء کے مرض میں مفید ہے

(6) گدھی کا دودھ :- اس میں شکر زیادہ ہوتی ہے اور چکنائی پروٹین کم ہوتی ہے اسلئے یہ بچوں و کمزور مریضوں کے لئے اچھا ہے

(7) گھوڑے کا دودھ :- یہ گدھی کے دودھ جیسا ہی ہوتا ہے ایک زمانے میں یورپی ممالک میں اسے T.B کے مرض میں زیادہ استعمال کیا جاتا تھا۔

ماہانہ **ایف ڈی سی بلیٹن** جاری کردہ: فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر لاہور

(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)

Vol. 3 No. 8 August 1999 Page 31

FIRST DIETCARE CENTRE

[illegible]

غذائی لیکچرز - ۴

Date 27.06.99

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE — DIETCARE

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Austria), Post - Doc. Denmark, Dietitian

First Dietcare Centre
American Award ABI Laureate

ڈایابیٹک انسٹی ٹیوٹ پاکستان DIP
لیکچر نمبر 4

صحت اور بیماری میں غذائی احتیاط

پچھلے ساٹھ برس میں باقاعدہ معالجے کا میدان وسیع ہوا ہے [illegible] احتیاطی طبی تدابیر پر زور دیا جانے لگا ہے [illegible] غذا کو احتیاطی طبی تدابیر میں کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ [illegible] صحت اور بیماری کی حالت میں ہم کن غذاؤں کو اہمیت دیں۔

عمومی طرز زندگی کے مختلف عوامل یا کیفیات

ہم اپنے عام طرز زندگی میں تقریباً [illegible] مختلف ادوار یا عوامل سے گزرتے ہیں۔ ان کیفیات میں [illegible]

عمومی: [illegible]

۱۔ ایام حمل: [illegible]

۲۔ ایام شیر خوارگی: [illegible]

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

سگرٹ نوشی صحت کے لیے مضر ہے

"سگرٹ نوشی صحت کے لیے مضر ہے" جیسی تنبیہات سے ہم سب اچھی طرح واقف ہیں۔ اس طرح کی تنبیہات سگرٹوں کی ڈبیوں پر چھپی رہتی ہیں، لیکن حیرت کی بات ہے کہ ان تنبیہات کے باوجود لوگ سگرٹ کیوں خریدتے اور پیتے ہیں؟ آخر وہ سگرٹ نوشی ترک کیوں نہیں کردیتے؟ لوگوں سے قطع نظر یہ بات اور بھی زیادہ تعجب خیز ہے کہ آخر سگرٹ بنائی کیوں جاتی ہیں اور بازار میں فروخت کیوں ہوتی ہیں؟ آخر تمام دنیا میں ان پر پابندی کیوں نہیں عائد کی جاتی ہے؟

دنیا میں کوئی بھی انسان بیماریوں اور حادثات جیسے خطرات کا سامنا کیے بغیر زندگی نہیں گزار سکتا۔ سگرٹ نوشی نہایت نمایاں خطرہ ہے جس سے انسانی صحت کو مسلسل نقصان پہنچتا ہے۔ تمباکو نوشی خواہ سگرٹ کی صورت میں ہو یا سگار، پائپ یا کسی اور صورت میں، صحت کے لیے بہرحال نقصان دہ ہے کیوں کہ تمباکو نوشی کرنے والے تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے بیماریوں کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

سگرٹ کا دھواں تین خطرناک کیمیائی اجزا تار، کوٹین اور کاربن مونو آکسائڈ کا مجموعہ ہوتا ہے۔ تار کئی کیمیائی اجزا کا آمیزہ ہوتا ہے جو پھیپھڑوں میں جاکر جم جاتا ہے۔ کوٹین میں ایسا نشہ ہوتا ہے جو لوگوں کو اپنا عادی بنالیتا ہے اور پھیپھڑوں میں پہنچ کر دوسرے اعضا بالخصوص اعصابی نظام کو خراب کرتا ہے اور کاربن مونو آکسائڈ خون کے سرخ خلیوں کی اس استعداد کو کم کرتا ہے جو جسم میں آکسیجن پہنچاتی ہے۔

کیوں اور کیسے؟

(۱) منہ اور حلق:۔ سگرٹ کے دھوئیں میں جو تار ہوتا ہے وہ جسم کے جن حصوں سے ہوکر گزرتا ہے ان میں سرطان پیدا کرتا ہے۔ اس سبب منہ اور حلق خاص طور پر متاثر ہوتے ہیں۔

(۲) نظام ہضم:۔ سگرٹ نوشوں کی اکثریت سگرٹ کے دھوئیں کو حلق سے نیچے اتارتی ہے جس سے ہضم سے متعلق اعضا سرطان کا شکار ہوسکتے ہیں۔

(۳) قلب اور شریانیں:۔ کوٹین دل کی دھڑکنوں کی رفتار بڑھاتا اور بلڈ پریشر میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ دل کی شریانوں میں چکنائی کو جماتا ہے جو حملۂ قلب یا قلب بند ہوجانے پر منتج ہوتا ہے۔ حملۂ قلب سگرٹ نوشوں کے لیے سگرٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں زیادہ جان لیوا ہوتا ہے۔

(۴) پھیپھڑے:۔ پھیپھڑوں میں "سیلیا" نام کے چھوٹے چھوٹے روئیں ہوتے ہیں جو پھیپھڑوں کے راستوں میں پہنچنے والے [illegible] مواد کو صاف کرتے رہتے ہیں، لیکن سگرٹ کا دھواں ان روؤں کو رفتہ رفتہ ختم کرتا ہے جس سے پھیپھڑوں میں یہ [illegible] مواد جم جاتا ہے اور پھیپھڑوں میں ہر طرح کی چھوت اور بیماریوں کے لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں۔ اس ضمن میں سب سے خطرناک بات پھیپھڑوں میں سرطان پیدا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

مثانہ:۔ سگرٹ کے دھوئیں میں جو "تار" ہوتا ہے اس میں سرطان پیدا کرنے والا مواد ہوتا ہے جو خون میں شامل ہوکر پیشاب کے عمل کو متاثر کرتا ہے اور مثانے کے سرطان پر منتج ہوسکتا ہے۔

غذائی اجزاء کے فوائد اور ماخذ

غذائی اجزاء	فوائد	ماخذ
وٹامن اے	مرض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ بینائی تیز کرتا ہے۔ دافع عفونت ہے۔ پھیپھڑوں کی بیماریوں میں خاص طور پر مفید ہے۔ جسم میں جست کی افادیت کو بڑھاتا ہے۔	کدو، شلجم، آلو، پالک، سبز پھلیاں، ٹماٹر، سویابین، آلو بخارا، خوبانی، آڑو، دودھ، بالائی، مکھن، پنیر، انڈے کی زردی، مچھلی کا تیل، گردے، کلیجی۔
وٹامن بی	ہاضمہ کی خرابی دور کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ بینائی تیز کرتا ہے، خون کی کمی دور کرتا ہے۔ بڑھاپے کے عمل کو سست کرتا ہے۔	گندم، مٹر، خشک پھلیاں، سویابین، آلو، پالک، لوبیا، بند گوبھی، شلجم، چقندر، ٹماٹر، سرخ مرچ، کاسنی، مونگ پھلی، سیب، سٹابری، سنگترہ، انناس، آڑو، شکرقندی، چکوترہ، گوشت، گردے، کلیجی، انڈا، دودھ، مچھلی، چوزہ، مرغ، پنیر۔
وٹامن سی	جسم کے اعضاء کو تندرست رکھتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے، متعدی امراض سے بچاتا ہے۔ اعصاب اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ چہرے اور جلد کو خوشنما بناتا ہے۔	آلو، بند گوبھی، پالک، شلجم، ٹینڈے، بھنڈی، توری، سرخ مرچ، گنڈے، حلوہ کدو، کریلا، گھیا، کدو، مٹر، مولی، میتھی، کچنار، خرفے کا ساگ، چولائی کا ساگ، اروی، سلاد، سرسوں کا ساگ، باتھو، ترپھلی، چکوترہ، نارنگی، سٹابری، انناس، پپیتا، آلوچہ، آلو بخارا، آلی، انار، انگور، انجیر، سویابین دال، ارہر دال، کالی دال، ماش دال، مسور دال، مونگ۔
وٹامن ڈی	دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ کیلشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ جسم کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ آنتوں میں کیلشیم اور فاسفورس کا ذخیرہ کرتا ہے۔	بادام، ناریل، انڈا، دودھ، مکھن، چربی، مچھلی کا تیل، سورج کی روشنی، دھوپ۔
پوٹاشیم	اعصاب کے افعال کی اصلاح کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ خلیوں میں مائع کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔	گاجر، مٹر، پالک، ٹماٹر، سرخ مرچ، پیاز، آلو، دھنیا، لہسن، ادرک، لیموں، مکئی، چاول، آٹا، شکرقندی، لوبیا، سویابین، انار، آلو بخارا، لوکاٹ، خوبانی، سیب، مالٹا، تربوز، ناریل، کیلا، انڈا۔
میگنیشیم	عضلات، پٹھوں، ہڈی، دماغ، ریڑھ کی ہڈی اور دانتوں کا لازمی جزو ہے۔ جذبات کی کمی، اعضا کی کمزوری، بے چینی، غنودگی اور گھبراہٹ میں مفید ہے۔ عضلات اور عصبی نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔	بادام، اخروٹ، پستہ، سویابین، ہرے پتوں والی سبزیاں۔
فولاد	انسانی جسم میں آکسیجن کو دوسرے خلیوں تک پہنچاتا ہے تاکہ خلیوں میں خوراک توانائی کی شکل اختیار کرے۔ خون میں اس کی موجودگی آکسیجن کی مقدار کو زیادہ کرتی ہے۔ سرخ خلیوں میں ہیموگلوبن کی موجودگی آکسیجن کے جذب ہونے کا موجب بنتی ہے۔	چھوٹا اور بڑا گوشت، لوبیا، پالک
کیلشیم [illegible]	ہڈیوں کی مضبوطی [illegible] کرتا ہے۔ خواتین میں ماہواری کو باقاعدہ بناتا ہے۔ [illegible]	جو، مٹر، سویابین، تل، سرخ مرچ، دودھ، گوبھی، لوبیا، انڈے کا چھلکا، مرجان، صدف، مروارید۔

حاملہ خواتین

سگریٹ پینے والی حاملہ خواتین کے بچے سگریٹ نہ پینے والی خواتین کے مقابلے میں چھوٹے ہوتے ہیں۔

طبی جائزوں کے مطابق سگریٹ پینے والے ہر پانچ افراد میں سے دو ۶۵ سال کی عمر سے پہلے ہی مر جاتے ہیں جب کہ سگریٹ نہ پینے والوں میں اموات کا یہ تناسب آدھا رہ جاتا ہے۔ جو لوگ مسلسل اور مستقل طور پر سگریٹ پیتے ہیں وہ ہر ایک سگریٹ پر اپنی متوقع عمر میں ساڑھے پانچ منٹ کم کر لیتے ہیں۔

ان سب نقصانات کے باوجود یہ ایک المیہ ہے کہ لوگ سگریٹ نوشی ترک نہیں کرتے۔ ہمارے ملک میں بالعموم کم عمر بچے بڑی عمر کے افراد کو سگریٹ پیتا دیکھ کر موقع بے موقع سگریٹ پی لیتے ہیں جو آگے چل کر ان کی عادت بن جاتی ہے۔ یہ بچے سوچتے ہیں کہ جب ان کے بڑے سگریٹ پی رہے ہیں تو وہ خود کیوں نہ پئیں۔

سگریٹ صرف سگریٹ پینے والوں کو ہی نقصان نہیں پہنچاتی بلکہ وہ ان کے اہل خاندان اور ان کے اطراف موجود دوسرے افراد کے لیے بھی مضر ہے۔

سگریٹ نوشی کس طرح ترک کی جائے؟

سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے خطرات سگریٹ نوشی ترک کرنے سے ختم ہو جاتے ہیں۔ اس ضمن میں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے کتنی طویل مدت تک سگریٹ نوشی کی ہے۔ یہ تو ایک حقیقت ہے کہ ہر شخص کو کسی نہ کسی صورت میں ایک دن مرنا ضرور ہے، لیکن سگریٹ نوشی کے سبب وقت سے پہلے مر جانا نہایت غلط اور تکلیف دہ ہے بالخصوص جب سگریٹ نوشی کے سبب آدمی سرطان میں مبتلا ہو جائے۔

سگریٹ نوشی ختم کرنے کے لیے حکومت بھی بہت کچھ کر سکتی ہے مثلاً ریڈیو، ٹی وی اور اخبارات میں سگریٹ کے اشتہاروں پر پابندی لگا دی جائے۔ ریل گاڑیوں، بسوں اور دوسری پبلک سواریوں میں سگریٹ پینا ممنوع قرار دے دیا جائے۔ حکومت پاکستان نے پبلک مقامات پر سگریٹ نوشی کو ممنوع قرار دے دیا ہے تاہم ان تمام اقدامات سے بڑھ کر خود سگریٹ نوش افراد کا پختہ ارادہ زیادہ موثر ثابت ہو سکتا ہے۔ چنانچہ لوگ سگریٹ کے نقصانات کو ذہن میں رکھ کر سگریٹ نوشی ترک کرنے کا ارادہ کر لیں اور پھر اپنے ارادے کو سختی کے ساتھ عمل جامہ پہنائیں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے انہیں مضبوط قوت ارادی کے علاوہ کسی دوا وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں البتہ سگریٹ ترک کرنے کے ابتدائی دنوں میں وہ سونف وغیرہ کا استعمال کر سکتے ہیں۔

Chief Editor, Dr. Sultan Mahmood (PhD Nutrition Poland, Post-Doc Denmark & USA) published monthly 'FDC Bulletin' from First Dietcare Center at Healthcare, 30-Main Road, Samanabad, P. O. Box 4080, Lahore 54500. Tel. 042.746.8494, 753.3093 & 0342.758.0513. Email: smiaio@hotmail.com Published regularly on first Monday of every month since 16 June 1997. The objective of this bulletin is a volunteer supply of handy scientific information to family physicians and relevant medical circles of Pakistan for the sake of updating their skills in diet and nutrition as an aid in treating the problems of general public so that, not only the side effects of the medicines may be minimized but also making prescriptions more effective through dietary advices. It is, however, understood that recommendations contained in bulletin are not alternative of medical advice.

متوازن غذا : (BALANCED DIET)

ہمارے گھرانوں میں عموماً ایک جیسے کھانے کھانے کا رواج ہے۔ بعض گھرانوں میں صرف دال چاول پر ہی زور ہوتا ہے۔ کچھ لوگ مسلسل سبزیاں کھاتے ہیں۔ بعض گوشت کے بغیر نوالہ نگلنا گناہ سمجھتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں پیٹ تو بھر دیتی ہیں لیکن ان سے مکمل غذائیت جسم کو نہیں مل پاتی اور یوں جسم کسی ایک جزو کی بہتات اور باقی اجزاء کی کمی کا شکار ہو کر بیمار ہوجاتا ہے ہمارے ملک میں بہت سے امراض محض ناقص اور غیر متوازن خوراک کا نتیجہ ہیں۔

ماہرین غذا نے اس کھانے کو متوازن اور غذائیت بخش قرار دیا ہے جس میں مندرجہ ذیل اجزاء شامل ہوں

(1) کاربوہائیڈریٹس : (CARBOHYDRATES)

(2) چکنائیاں : (FATS)

(3) پروٹین : (PROTEIN)

(4) حیاتین : (VITAMINS)

(5) معدنیات : (MINERALS)

(6) پانی : (WATER)

یہ اجزاء ہمیں الگ سے حاصل نہیں کرنے ہوں گے بلکہ یہ ہماری خوراک میں ہی موجود ہوتے ہیں بس ہمیں ان کا درست چناؤ کرنا آتا ہو۔ مثلاً کاربوہائیڈریٹس فوری توانائی مہیا کرنے والا غذائی گروپ ہے یہ پروٹین اور چربی کو جسم میں تحلیل کرتے ہیں تمام جسم کو تقویت دیتا ہے اور ہمیں وٹامن بھی مہیا کرتا ہے۔ اور اس گروپ میں اناج، دال، سبزیاں، تازہ پھلوں کے علاوہ چینی اور اس سے بنی اشیاء شامل ہیں۔ اسی طرح پروٹین جسم کی بافتی اور عضلاتی تعمیر کے لئے ضروری ہیں اور یہ دودھ گوشت، دالیں، سبزیوں میں ہوتے ہیں۔ چکنائیاں جسم میں توانائی کو ذخیرہ کرتی ہیں یہ انڈے مچھلی، مونگ پھلی اور تیل وغیرہ میں پائی جاتی ہیں معدنی نمکیات بھی ہمارے جسم کو صحت مند رکھتے ہیں اور رگ و پٹھوں کو مضبوط بناتے ہیں یہ روزمرہ کی خوراک سے حاصل ہوجاتے ہیں پورے جسم کا تقریباً 75% حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ یہ غذائی اجزاء اور دیگر ضروری اجزاء کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتا ہے۔ خون کو مائع حالت میں رکھتا ہے۔ ایک عام شخص کے لئے روزانہ آٹھ گلاس صاف پانی ضروری ہے۔ پانی کی مطلوبہ مقدار ہمیں دال، پھلوں اور سبزیوں سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ اور وٹامن تو جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمیں بہت کم مقدار میں لیکن لازمی ملنے چاہئیں ورنہ انکی کمی جسم میں مختلف بیماریوں کا سبب بنتی ہے یہ بھی ہمیں مناسب مقدار میں خوراک سے حاصل ہوجاتے ہیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ صرف ایک جیسا کھانا کھاتے رہنے سے ہمارے جسم کی تمام غذائی ضروریات پوری نہیں ہوسکتیں۔ اسلئے ہم کو بہت سی چیزوں کو ملا کر کھانا چاہئے۔ بعض لوگوں میں بعض غذائی تاثر قائم ہوگیا ہے یا بعض غذائی اشیاء انہوں نے محض مرغوب طبع ہونے کے ناطے اس بری طرح اپنالی ہیں کہ انکی زیادتی سے انہیں بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے مثلاً دودھ کو مکمل غذا کہا جاتا ہے۔ لیکن اس میں فولاد نہیں پایا جاتا۔ اسی طرح گوشت میں چونا نہیں ملتا، ڈبل روٹی محض کاربوہائیڈریٹس فراہم کررہی ہے مگر اس میں پروٹین معدنی نمکیات اور حیاتین نہیں ہوتے اسی طرح یہ ایک عام بات ہے کہ مچھلی کے بعد دودھ نہیں پینا چاہئے جبکہ دوسرے ممالک میں مچھلی اور دودھ ایک ساتھ کھائے جاتے ہیں اور ماہرین کے خیال میں ایسا ہونا چاہئے۔ ہوسکتا ہے کہ کسی خاص مچھلی کے زہریلے اثرات دودھ کے ساتھ مل کر سفید دھبوں کا باعث بنے ہوں مگر عام مچھلیوں کے بارے میں یہ تاثر غلط ہے کچھ غذاؤں کو گرم اور ٹھنڈا کہہ کر رد کردیا جاتا ہے یا بہت کم کھایا جاتا ہے غرض یہ کہ بعض لوگوں کی اکثریت غذا کے بارے میں یا تو کچھ جانتی نہیں یا پھر بہت ہی کم اور غلط جانتی ہے۔ متوازن غذا کے لئے ہمیں ان تمام باتوں سے بچنا ہوگا اور تمام غذائی گروپس کی مناسب مقدار کو روزمرہ کھانے میں شامل کرنا ہوگا۔ معتدل کام کرنے والے بالغ شخص گردوں، جلد، پھیپھڑوں اور فضلے کے ذریعے تقریباً چار سو گرام ٹھوس مادے خارج کرتا ہے۔ جسم میں ہونے والی اس کمی کو پورا کرنے اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے مناسب مقدار میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں سے متاثر ہونے والے اہم عناصر کاربن اور نائٹروجن میں ایک بالغ شخص سے روزانہ 270 کاربن اور 17 گرام نائٹروجن کا اخراج ہوتا ہے اس کمی کو چکنائی، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ کی مناسب مقدار سے ہی پورا کیا جاسکتا ہے۔

میں ایک ڈاکٹر ہوں آپ سوچتے ہوں گے کہ میں ذیابیطس کی علامتیں پہچان لوں گا۔ میرا بیٹا ہر وقت کچھ نہ کچھ پیتا رہتا اس کا وزن بھی کم ہو رہا تھا۔ میں نے سوچا کہ ایسا تو گرمیوں میں ہوتا ہی ہے وہ جس قدر بھی پی رہا تھا اس نے اتنا پیشاب تو کرنا ہی تھا۔ جب تک وہ بری طرح لاغر اور بیمار نہ ہو گیا مجھے ذیابیطس کا گمان بھی نہ گزرا۔ ایکر میں سر پکڑ کر بیٹھ گیا۔

زیادہ محنت کا کام کرنے والے لوگوں کی خوراک میں چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس زیادہ ہوں تو وہ انکے لئے متوازن ہوگی اسی طرح ذہنی محنت کرنے والے لوگوں کو فاسفورس اور تازہ سبزیاں زیادہ استعمال کرنی چاہئیں۔ غرض یہ کہ ہم کہہ سکتے ہیں کہ متوازن خوراک میں مندرجہ ذیل خوبیاں ہونی چاہئیں

(1) گرمی اور قوت کی فراہمی کے لئے کافی مقدار میں کیلوریز فراہم ہوں

(2) جسم کی نشوونما اور مرمت کے کام کے لئے ضروری مقدار پروٹین کی موجود ہو

(3) حیاتین کی مناسب مقدار ہونی چاہئے

(4) پانی کی مناسب مقدار ہو

(5) اناج کی کچھ مقدار ہو

سردیوں میں جسم کو زیادہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے اس موسم میں گوشت، انڈے اور خشک میوے زیادہ استعمال کرنے چاہئیں جبکہ گرمیوں میں زود ہضم اور زیادہ دیر غذائیں مفید ہوا کرتی ہیں غذا کو متوازن رکھنے کے لئے انہیں بہت زیادہ بھوننا، تلنا یا مرچ مسالوں سے بھر دینا نامناسب ہے اسطرح بہت سی غذائی اشیاء اپنی قوت کھو سکتی ہیں۔

غذائی چارٹ

چاول	4 اونس	400 کیلوریز
آٹا	10 اونس	100 کیلوریز
گوشت یا مچھلی	2 اونس	80 کیلوریز
دودھ	8 اونس	160 کیلوریز
گھی یا روغن	2 اونس	51 کیلوریز
پتوں والی سبزیاں	6 اونس	94 کیلوریز
دالیں	2 اونس	200 کیلوریز
پھل	4 اونس	52 کیلوریز
کھانڈ	2 اونس	240 کیلوریز

کل مقدار: 1377 کیلوریز یومیہ

ماہانہ
ایف ڈی سی بلیٹن
(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)
فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر لاہور

Vol. 3 No. 10 October 1999

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کی روزمرہ زندگی کے مثالی معمولات

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کا صرف ایک ہی مقصد ہوتا ہے یعنی مرض کو پیچیدگی سے بچایا جا سکے۔ بنیادی نکتہ یہی ہے کہ ادویات کے بغیر طبعی طریقوں سے بلڈ پریشر کو معمول پر کس حد تک رکھا جا سکتا ہے۔ ان طریقوں میں جسمانی سرگرمیاں، وزن کم کرنا، نمک اور الکحل کا استعمال کم کرنا، تمباکو نوشی ترک کرنا اور پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کرنا شامل ہے۔ معتدل قسم کے ہائی بلڈ پریشر میں یہ باتیں ادویات کی ضرورت ختم کر سکتی ہیں۔ جبکہ شدید قسم کے مرض میں ادویات کی ضرورت کم کر سکتی ہیں۔

ادویات کے استعمال سے یا ان کے بغیر:

جس طرح بھی ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جائے۔ یہ ایک مستقل ضرورت ہے۔ لیکن اگر ادویات استعمال کی جا رہی ہیں تو یاد رہے کہ ہر دوا میں کیمیائی مادے ہوتے ہیں اور کوئی دوا ایسی نہیں جو ضمنی اور ذیلی اثرات نہ رکھتی ہو۔ چونکہ ادویات ایک طویل عرصہ تک لی جائیں گی اس لئے ضروری ہے کہ ان کی مقدار کم سے کم ہو۔ اگرچہ کم سے کم مقدار بھی ایسی ہونی چاہئے جو موثر ہو۔ چنانچہ ان کے ذیلی اثرات سے محفوظ نہیں رہا جا سکتا۔ اس لئے مناسب اور محفوظ راستہ یہی ہے کہ بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے کے لئے اس طرح کے روزمرہ کے مثالی معمولات ہونے چاہئیں جو آپ کو ممکنہ حد تک کم سے کم مقدار میں دوا کھانے کی اجازت دیں۔

ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کی روزمرہ زندگی کے معمولات درج ذیل ہیں۔

1۔ غذا:

☆ کم نمک والی غذا

نمک کے بغیر کھانا پکے اور کھاتے ہوئے ذائقہ بہتر بنانے کی غرض سے تھوڑا نمک ڈال لیجئے۔ مقدار حسب ذیل ہونی چاہئے۔

گندم کھانے والے افراد 2/3 چائے کا چمچہ روزانہ

چاول کھانے والے افراد 1 چائے کا چمچہ روزانہ

نمک بالکل بند مت کیجئے۔ گرمیوں میں اس کی کمی نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

کھانے میں سرخ مرچ مت استعمال کیجئے۔ ان کی وجہ سے مزید نمک کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ ذائقہ بہتر ہو سکے۔

یخنی اور شوربہ استعمال نہ کریں۔

☆ زیادہ تر سبزیوں والی غذائیں استعمال کریں۔

تازہ اور پتوں والی سبزیاں خوب استعمال میں لائیں۔

موسم کے تازہ پھل استعمال کریں۔

اپنی پسند کی دالیں استعمال کریں۔

چٹنی اور اچار کا استعمال نہ کریں۔

☆ گوشت کا استعمال کبھی کبھار کریں۔

مچھلی اور مرغی کھائیں۔

مرغی اور پرندوں کا گوشت اعتدال سے کھانا مناسب ہے۔

سرخ گوشت (بھیڑ، بکری، گائے وغیرہ) سے پرہیز کریں۔

مغز، کلیجی، گردے وغیرہ سے دور رہیں۔

دودھ اور دہی (بالائی کے بغیر) کثرت سے استعمال میں لائیں۔

کھانا بنانے کے لئے نباتاتی تیل استعمال کریں۔

گھی اور مکھن کا استعمال کم رکھیں۔

ہفتہ میں پانچ یا اس سے کم انڈے کھائیں۔

☆ موٹاپے اور ذیابیطس (شوگر) کے مریض

چینی، مٹھائیوں یا سویٹ ڈش سے اجتناب کریں۔

دیگر کاربوہائیڈریٹس جو ڈاکٹر منع کرے مت استعمال کریں۔

چکنائی کا استعمال محدود رکھیں۔

☆ مشروبات (الکحل)

سب سے بہتر بات یہ ہے کہ نشہ آور مشروبات نہ استعمال کریں۔ غیر مسلم افراد کے لئے روزانہ ایک ڈرنک بلڈ پریشر اور دل کے لئے مفید ہے۔ اس سے زیادہ زہر کے مترادف ہے۔

روزانہ وہسکی یا برانڈی کا استعمال مردوں کے لئے 60 ملی لیٹر اور عورتوں کے لئے 40 ملی لیٹر مناسب ہے۔

ہفتہ میں دو دن بالکل شراب نہ پئیں۔

☆ مشروبات (نان الکحل)

چائے، کافی، کولا مشروبات، چاکلیٹ وغیرہ اعتدال کے ساتھ پئیں۔

روزانہ 3 یا 4 کپ چائے اور ایک بوتل کولا یا کافی کا کپ۔

☆ تمباکو نوشی

بہتر یہی ہے کہ پرہیز کریں۔

اگر عادی ہیں اور ترک کرنا مشکل ہے تو اعتدال کے ساتھ پائپ استعمال کریں لیکن گہرے کش نہ لیں۔

تمباکو چبائیں مت۔ پان اور پان مصالحہ اور نسوار سے پرہیز کریں۔

معمولات

☆ جسم کا وزن

مثالی وزن برقرار رکھیں۔ (چارٹ میں اپنا قد اور وزن دیکھیں)

اپنے وزن میں کمی لانے کے بعد اسے پھر نہ بڑھنے دیں۔ یہ صورت حال پہلے سے زیادہ خطرناک ہو جاتی ہے۔

موٹاپے سے بچنے والی غذائیں استعمال کریں۔

ایکسرسائز کریں۔

اگر آپ موٹے ہیں تو ہر ماہ ڈیڑھ کلو وزن کم کریں۔

☆ ایکسرسائز

جسمانی طور پر مستعد زندگی اپنایئے۔

باقاعدگی سے معتدل قسم کی ایکسرسائز جاری رکھئے

اگر آپ پہلے سے ایکسر سائز کے عادی نہیں ہیں تو یکایک شدید قسم کی ایکسرسائز نہ شروع کر دیں۔ تھوڑی سی ایکسر سائز سے شروع کریں اور پھر اس میں بتدریج اضافہ کرتے رہیں۔

اگر بلڈ پریشر غیر معمولی طور پر زیادہ ہو تو ایکسر سائز اور شدید قسم کی جسمانی سرگرمیوں سے دور رہیں۔ اسی طرح اگر حتمی قسم کی علامات ہوں یعنی سینے کا درد' سانس پھولنا اور کمزوری ہو تو ایکسر سائز وغیرہ مت کریں۔

☆ دباؤ

ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کے دباؤ سے بچیں۔

اپنا دماغ ٹھنڈا رکھیں۔ طیش اور غصے میں آنے سے بچیں۔ جارحیت کا جواب سختی سے نہ دیں بلکہ حکمت سے کام لیں۔

کام' کھانے اور آرام کے اوقات طے کریں۔ اضافی اور اچانک دباؤ کے کام سے بچیں۔

وقت کے خلاف کام نہ کریں۔ جلد بازی سے پرہیز کریں۔ بار بار گھڑی پر نظر مت ڈالیں۔ اپنے آپ کو وقت کا اسیر نہ بنائیں۔

اپنے ہاتھ میں آیا ہوا کام ادھورا مت چھوڑیں۔ اس سے تناؤ پیدا ہوتا ہے۔

اپنے مسائل کا خندہ پیشانی سے سامنا کریں اور حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

جلد بازی اور تناؤ کے بغیر متوازن اور منظم انداز میں جسمانی' ذہنی اور جذباتی زندگی اپنائیں۔

تھکن یا حتمی علامتوں کے باوجود خود کو شدید محنت میں نہ ڈالے رکھیں۔

☆ جنسی سرگرمیاں

اعتدال کے ساتھ جنسی سرگرمی جاری رکھئے۔

ناجائز تعلقات صحت کے لئے پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں ان سے بچئے۔

غیر معمولی کیفیات محسوس کریں تو ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

☆ مذہب اور ایمان

ایمان بلڈ پریشر کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ راسخ العقیدہ رہیں۔

مذہبی تقاریب اور مباحث مفید ہیں۔ (لیکن ان کے لئے جو ایمان رکھتے ہیں)

آپ کے بچوں کے لئے

ماں کا دودھ گائے اور ڈبے کے دودھ سے بہتر ہے۔

بچے کو عمر کے پہلے دو برسوں میں اور پھر عنفوان شباب میں موٹاپے سے بچائیں۔ اسے شروع سے ہی مناسب غذاؤں کی عادت ڈالیں۔

انہیں کم نمک والی غذائیں دیں۔

☆ حمل کے دوران خواتین کے لئے ضروری ہے کہ

تمباکو نوشی نہ کریں۔

متوازن غذا برقرار رکھیں۔

خون کی کمی یا خون میں فولاد کی کمی آ جائے تو علاج کروائیں۔

غیر ضروری ادویات اور منشیات سے پرہیز کریں۔

بلڈ پریشر اور پیشاب کا معائنہ کراتے رہیں۔

غذا کے لئے رہنمائی:

موٹاپے کے شکار افراد جو چیزیں آزادی سے استعمال کر سکتے ہیں۔

سبز' بند گوبھی' پھول گوبھی' گاجر' کھیرا' کاہو (سلاد) کھمبی' پیاز' کدو' مولی' پالک' شلغم' بینگن' بھنڈی' ٹینڈا' کھیا۔

پھل (چینی شامل نہ کریں) سنگترہ' مالٹا' لیموں' تربوز' کینو' سٹرابری' ناشپاتی' بیری' گریپ فروٹ' میٹھا لیموں۔

چائے اور کافی (چینی کے بغیر) سوڈا واٹر' لیمن جوس' ٹماٹو جوس' ڈائٹنگ فروٹ سکوائش (ترش پھلوں کے رس)

موٹاپے کے شکار افراد کو جو چیزیں استعمال نہیں کرنا چاہئیں۔

چینی' شکر (دیسی شکر قند سرخ) گلوکوز' گڑ۔

مٹھائیاں' ٹافیاں' چاکلیٹ' بسکٹ (چاکلیٹ اور کریم) وغیرہ۔

حلوائی کی مٹھائیاں' جلیبی' گلاب جامن' رس گلا' رس ملائی' برفی' پیڑا' بالوشاہی وغیرہ۔

سویٹ ڈش (حلوہ' کسٹرڈ' فرنی' پڈنگ)

جام' مربہ' شہد۔

خشک میوے' کھجور' انجیر' خوبانی' کشمش وغیرہ۔

زیادہ میٹھے پھل' مثلاً آم' انگور (ان کا استعمال محدود ہونا چاہئے)

کیک' پیسٹریاں وغیرہ۔

(اناج) چاول' موٹی سویوں کا کھانا (سپگیٹی)' آٹے کی سویاں (میکرونی)۔

ناشتے میں استعمال ہونے والا اناج' دلیہ۔

کولا' اوولٹین' بوسٹ وغیرہ۔

آئس کریم' فریش کریم' فروزن کریم۔

گاڑھا دودھ۔

مونگ پھلی' اخروٹ وغیرہ۔

سلاد کریم' سلاد ڈریسنگ' گاڑھی چٹنی۔

الکحل والے مشروبات' وہسکی' بیئر' وائن' شیری' برانڈی وغیرہ۔

میٹھے فروٹ جوس' فروٹ سکوائش' مشروب کولڈ ڈرنکس' چٹنیاں۔

مکھن' کریم (بالائی) انڈوں کی زردی' گھی' بناسپتی گھی اور تیل۔ (کھانا پکانے کے لئے تھوڑی سی مقدار استعمال کر سکتے ہیں)

تلی ہوئی چیزیں۔ مثلاً پراٹھے' سموسے' پکوڑے وغیرہ۔ کھانا کسی بھی طرح پکائیں۔ مثلاً ابالیں' بھونیں' دم پخت کریں۔ بیکنگ کریں لیکن فرائی یا ڈیپ فرائی نہ کریں۔

درج بالا دونوں فہرستوں میں جو چیزیں موجود نہیں انہیں اعتدال کے ساتھ کھائیں۔

☆ کم کیلسٹرول والے کھانے

پکانے کا تیل چکنائی سے بھرپور نہیں ہونا چاہئے جیسے حیوانی چکنائیاں (گھی' مکھن' چربی) ان میں کیلسٹرول اور چکنائیاں زیادہ ہوتی ہیں۔

ا۔ سورج مکھی کا تیل' سویابین آئل' کارن آئل' سنولا آئل استعمال کریں۔ مکھن کی بجائے مارجرین استعمال کریں۔

ب۔ بناسپتی گھی' دیسی گھی' کیک' بسکٹ' پیسٹریاں' حلوائی کی مٹھائیاں جو حیوانی چکنائی سے بنائی گئی ہوں۔ چربیلا گوشت' کلیجی' مغز' گردے وغیرہ۔

بالائی سمیت دودھ' کریم' پنیر' ناریل اور ناریل کا تیل' انڈوں کی زردیاں' اور تمام تلی ہوئی چیزوں کا استعمال مت کریں۔

☆ ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کے لئے کھانے

گلوکوز' چینی' گڑ' جام' مربے' سیرپ' شربت' شہد' ٹن میں بند پھل' بیکری اور حلوائی کی مٹھائیاں' میٹھے اور کریم والے بسکٹ' کولڈ ڈرنکس (کولا وغیرہ) میٹھا دودھ' الکحل والے مشروبات وغیرہ بالکل استعمال نہ کریں۔

اعتدال کے ساتھ درج ذیل غذائیں استعمال کریں۔

چپاتی' سفید یا براؤن بریڈ' ناشتے کے لئے مخصوص اناج' تازہ اور خشک پھل' موٹی سویاں' آٹے کی سویاں' کسٹرڈ' کارن فلاور (مکئی کا آٹا) گاڑھے شوربے' چینی سے پاک کھانے' دودھ اور اس کی بنی اشیاء' دالیں' انڈے (محدود تعداد میں) سرخ گوشت (محدود مقدار میں) آلو۔

آزادی کے ساتھ درج ذیل چیزیں استعمال کر سکتے ہیں۔

مچھلی اور ہر طرح کا سفید گوشت (مرغی' پرندے وغیرہ)

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE
DIETCARE

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 3 No. 11 November 1999

خشک میوہ جات وغیرہ کی غذائیت

نام اشیاء	توانائی (حرارے)	لحمیات (گرام)	چکنائی (گرام)	نشاستہ دار اجزاء کل (گرام)	ریشہ (گرام)	راکھ (گرام)	کیلشیم (ملی گرام)	فاسفورس (ملی گرام)	لوہا (ملی گرام)	سوڈیم (ملی گرام)	حیاتین الف (آئی-یو)	تھایامین (ملی گرام)	رائبوفلیون (ملی گرام)	نایاسین (ملی گرام)	اسکوربک ایسڈ (ملی گرام)
خشک میوے															
اخروٹ	654	15.0	64.4	15.6	2.1	1.7	83	380	2.1	3	30	0.48	0.13	1.2	3
بادام	597	18.6	54.1	19.6	2.7	3.0	254	475	4.4	14	—	0.25	0.67	4.6	—
بیج (تربوز)	536	22.7	41.2	27.5	2.5	4.0	82	483	7.7	36	...	0.22	0.10	2.6	—
بیج (تل)	568	19.3	51.1	18.1	3.2	5.7	1125	614	9.5	...	...	0.93	0.22	4.5	—
بیج (خوبانی)	549	29.0	47.3	12.9	3.0	2.8	140	276	4.4	...	—	0.14	0.49	1.6	—
بیج (کدو)	541	30.9	43.1	17.9	1.8	4.9	33	1290	12.7	444	80	0.25	0.13	2.0	...
پستہ	676	25.7	60.0	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
چلغوزہ	640	13.8	62.0	18.0	2.0	2.7	15	392	6.4	4	—	0.16	0.40	5.5	2
سپاری یا چھالیہ	394	6.0	10.8	69.4	15.9	1.5	542	63	5.7	76	—	0.17	0.69	0.6	—
کشمش	271	2.9	0.6	71.1	0.5	2.2	60	123	3.1	22	...	0.02	0.03	0.5	—
کاجو	568	18.4	46.3	28.7	0.6	2.6	28	462	3.6	26	...	0.25	0.34	2.4	1
مونگ پھلی (بھنی ہوئی)	559	26.9	44.2	23.6	2.4	2.7	74	393	1.9	5	—	10.30	0.13	16.2	—
مونگ پھلی (خام)	548	36.2	42.8	24.3	2.6	2.7	73	379	1.8	5	...	1.09	0.13	15.6	...
ناریل (تازہ)	359	3.4	34.7	14.0	3.2	1.0	21	98	2.0	51	...	0.10	0.01	0.2	2
ناریل (خشک)	636	6.0	61.4	24.8	5.7	1.8	37	173	3.5	...	—	...	...	...	...
مسالہ اشیاء															
اجوائن	291	3.1	1.3	...	14.3	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
ادرک	301	7.6	2.9	72.4	...	6.9	180	...	...	...	...	0.16	0.27	8.4	—
الائچی	198	16.6	1.8	—	10.1	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
پان	42	3.0	—	0.8	2.3	2.3	150	40	5.7	7	...	0.15	0.25	0.7	5
دار چینی	241	12.5	1.1	...	28.5	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
دھنیا (خشک)	234	16.8	0.6	...	28.5	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
رایا یا سرسوں کے بیج (بازار)	469	26.4	36.3	28.2	5.2	4.1	410	613	20.9	...	...	0.40	0.31	7.3	—
زعفران	361	39.1	2.1	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
زیرہ	289	16.2	1.0	...	14.1	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
سونف	335	16.8	3.8	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
کالی مرچ	325	12.2	8.2	63.6	...	4.0	...	...	...	...	...	...	...	...	...
لونگ	348	18.1	8.1	...	13.8	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
لہسن	95	4.5	0.2	23.1	1.4	1.2	42	134	1.0	18	—	0.22	0.08	0.4	15
مرچ (سبز)	26	1.3	0.2	6.0	1.4	0.5	12	34	0.9	5	630	0.07	0.08	0.8	103
نمک	—	—	—	—	—	99.8	253	...	0.1	38758	...	...	...	...	...
ہلدی	378	16.8	3.8	...	4.3	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

... صحیح مقدار معلوم نہیں ہے۔
— مقدار بہت ہی کم یا نہیں ہے۔

انڈوں کے نصیب نہیں بدلے

لاہور (انٹرنیٹ سے) ایک خبر کے مطابق جسم ہر قسم کی چکنائی سے کولیسٹرول بنانے میں خود کفیل ہے اس لئے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کس قسم کی چکنائی لیتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ انڈوں میں اچھی قسم کی چکنائی زیادہ اور بری قسم کی چکنائی کم پائی جاتی ہے اس لئے ان کے استعمال میں کوئی حرج نہیں۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل کے مطابق ذیابیطس میں دل کے دورے سے بچنے کیلئے انڈوں سے اجتناب ہی بہتر ہے۔

روزانہ مطلوبہ کیلوریز بلحاظ عمر

4 سے 6 سال تک 1700، 10 سے 12 سال تک 2400، 16 سے 18 سال تک 2800 کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ بالغوں میں دفتری کام کے لئے 2400 کیلوریز، متحرک کام 2800 کیلوریز اور سخت مشقت کیلئے 3900 کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ یہ اعداد و شمار مردوں کے لئے ہیں۔ خواتین کے لئے ان میں 10 سے 20 فیصد تک کمی کریں۔ دوران حمل نارمل کیلوریز کے علاوہ 300 اور دودھ پلانے کے دوران 500 کیلوریز زیادہ استعمال کریں۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 3 No. 12 December 1999

جسم میں گلوکوز جل کر توانائی مہیا کرتا ہے۔ فالتو توانائی کے لئے کاربو ہائیڈریٹس بن کر جگر میں یا پھر چکنائی میں تبدیل ہو کر چربی کے خلیات میں سٹور ہو جاتی ہے۔ یوں ضرورت سے زیادہ کاربو ہائیڈریٹس موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ جب غذا میں کمی واقع ہو جائے تو جسم کی چربی جل ہو کر کیلوریز مہیا کرتی ہے اور موٹاپا کم ہو جاتا ہے۔

جس طرح فالتو کاربو ہائیڈریٹس بالآخر چربی میں بدل جاتے ہیں اسی طرح چکنائی کا فاضل استعمال اور بھی آسانی سے موٹاپا پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ موٹاپے میں نہ صرف انسولین کی اثر انگیزی کم ہو جاتی ہے بلکہ جسم کا "حدود اربعہ" بڑھ جانے سے انسولین کا "قحط" واقع ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وزن کم کرتے ہی مریضوں کی انسولین کی ڈیمانڈ کم ہونے لگتی ہے۔ ذیابیطس ٹائپ II مریضوں میں تو بعض اوقات فالتو وزن کم کرنے سے انسولین یا گولیاں یکسر چھوٹ جاتی ہیں۔

ذیابیطس میں موٹاپے پر کیسے قابو پایا جائے؟

ذیابیطس میں موٹاپے پر قابو پانے کیلئے موزوں ترین تدبیر درست غذا ہے۔ چکنائی میں خاصی حد تک کمی کر لینا چاہئے لیکن نشاستہ کی مقدار کو ایک خاص حد سے کم نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ایسی صورت میں جسم میں تیزابی مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریض کیلئے ضروری ہے کہ اپنے معالج کو سیر، ورزش اور کام کاج کی اہمیت سے آگاہ کرتا رہے۔

جسم میں چربی کی پیمائش ایک آلے کے ذریعے کی جا سکتی ہے۔ بازو کی پشت کی جلد کو چٹکی سے انگلی اور انگوٹھے کے درمیان اٹھا کر اس موٹائی کو ناپا جاتا ہے۔ یہ موٹاپے کی نشاندہی کرتی ہے۔

وزن کم کرنے کا اصول یہ ہے کہ جسم کو روزمرہ کاموں کے لئے جتنی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اس سے کم توانائی مہیا کی جائے۔ اس طرح جسم کے اپنے چربی کے اسٹور جل کر توانائی مہیا کرتے ہیں۔ اس عمل کو منفی بیلنس کا نام دیا جاتا ہے۔ منفی بیلنس کے لئے کم کیلوریز کی غذا کھانا اور زیادہ کیلوریز خرچ کرنا ضروری ہے۔ صرف ورزش منفی کیلوری بیلنس بنے چربی کو پورا نہیں کر سکتی۔ ویسے بھی ورزش بھوک کو بڑھاتی ہے اور مریض منفی کی بجائے مثبت بیلنس میں چلا جاتا ہے۔

یہ مسلّمہ امر ہے کہ محض ورزش کو وزن کم کرنے کا ذریعہ نہیں بنایا جا سکتا خاص طور پر چالیس سال کی عمر کے بعد۔ بنیادی طور پر تیز یا ورزش کا مقصد کیلوریز کو جلانا نہیں بلکہ جسم کو متحرک کرنا ہے جس سے شوگر کے توانائی میں بدلنے کا عمل تیز تر ہو جاتا ہے تاہم اس سے کیلوریز بھی خرچ ہوتی ہیں اور یہ ورزش کا اضافی فائدہ ہے۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ شوگر کے توانائی میں بدلنے کا عمل ورزش یا سیر کے کئی گھنٹے بعد بھی زور و شور سے جاری رہتا ہے۔ وزن کم کرنے کیلئے کم کیلوریز والی متوازن غذا بہترین ہے۔ مکمل فاقہ نقصان دہ ہے۔

وزن کم کرنا بنیادی طور پر "توڑ پھوڑ" کا عمل ہے اس دوران جسم میں سینکڑوں تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں ان گنت کیمیاوی مراحل اپنی رفتار تیز یا سست کر رہے ہوتے ہیں۔ انسان یکدم موٹا نہیں ہوتا موٹا ہونے میں عموماً خاصا وقت لگتا ہے۔ اس لئے موٹاپا کم کرنے میں بھی عجلت سے کام نہیں لینا چاہئے۔

صحت مند خوراک

بچوں کو اچھی خوراک چاہئے تاکہ ان کا جسم بڑھے اور توانائی آئے اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ صحت مند اصول اپنائیں اور اچھی خوراک کھائیں۔

صحت مند خوراک کھانے کے "3" ص یہ ہیں:

1. صحیح کھانا
2. صحیح مقدار
3. صحیح ٹائم

چکنائی ہمیں سردی کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے اور بوقت ضرورت زبردست توانائی فراہم کرتی ہے۔ نباتاتی ذرائع سے حاصل ہونے والی چکنائی تیل کی شکل میں پائی جاتی ہے۔ جبکہ حیواناتی چکنائی کے لئے دودھ، مکھن، دیسی گھی اور چربی اہم ہیں۔

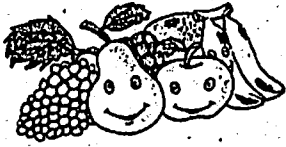
چربی کی ایک قسم (کولیسٹرول) خون کی نالیوں میں جم کر انہیں سخت بنا دیتی ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو حیواناتی چکنائی سے خاص پرہیز کرنا چاہئے اور خون میں کولیسٹرول چیک کرتے رہنا چاہئے۔ ایک گرام چکنائی میں 9 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

صحیح کھانے کی چیزیں کیا ہیں؟

کھانے کی اکثر چیزیں خون میں تیزی سے شوگر بناتی ہیں لہٰذا آپ کو اپنا شوگر لیول بہتر بنانے کے لئے کھانے میں توازن ضرور رکھنا چاہیے۔

A- بریڈ گروپ - اس میں شامل ہیں:

ڈبل روٹی، کریکرز، آلو، چاول، مٹر، پاستا، آپ کے جسم میں انہیں شوگر میں تبدیل کرنا نہایت آسان ہے۔

B- فروٹ گروپ - سیب، فروٹ جوس، کیلے، مالٹا، آپ کے جسم میں انہیں شوگر میں تبدیل کرنا آسان ہے۔

C- میٹ گروپ - چکن، چیز، مکھن، انڈہ، گوشت اور مچھلی۔ یہ چیزیں جسم میں آہستہ آہستہ شوگر میں تبدیل ہوتی ہیں۔

D- دودھ کا گروپ - ان میں شامل ہیں۔ سکمڈ ملک یا بغیر ملائی کے دودھ، دہی۔

یہ چیزیں ہمارے جسم میں شوگر میں تبدیل ہوتی ہے مگر بریڈ اور فروٹ کی نسبت کم۔

E- سبزیوں کا گروپ - سلاد، بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر ہمارے جسم میں یہ چیزیں زیادہ چینی نہیں بناتی۔

پروٹین گوشت، مچھلی، انڈوں، دودھ، دالوں اور مغز میں پائی جاتی ہے۔ بچوں کے جسم کی نشوونما میں پروٹین اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جسم میں ہارمونز کی افزائش اور بیماری کے خلاف لڑنے کے لئے غذا میں پروٹین کی موجودگی اشد ضروری ہے۔ ہماری غذا کا 20% پروٹین پر مشتمل ہونا چاہئے مگر دبلے مریضوں کو اس سے زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک گرام پروٹین سے تقریباً 4 کیلوریز توانائی حاصل ہوتی ہے۔

پانی کی آلودگی

دنیا بھر میں صاف پانی کی فراہمی اور صفائی ستھرائی کی سہولیات مہیا کرنے پر اتنی ہی رقم خرچ ہوگی جتنی کہ جدید ممالک کے دفاعی بجٹ پر خرچ ہو رہی ہے۔ یہ بات برطانیہ کی ایک یونیورسٹی کے سائنس دان ڈاکٹر جان پک فورڈ نے ایک سیمینار کے دوران کہی۔ یہ سیمینار پینے کے پانی کی فراہمی اور ان مسائل سے متعلق منعقد ہوا تھا جو صفائی ستھرائی کے سلسلے میں ترقی پذیر ملکوں کو درپیش ہیں۔ ڈاکٹر فورڈ کے مطابق ترقی پذیر ملکوں میں صاف پانی کی فراہمی اور صفائی ستھرائی کے مسائل کا حل کم خرچ اور موقع و حالات سے مناسبت رکھنے والی ٹیکنالوجی میں پوشیدہ ہے۔ ترقی پذیر ملکوں میں صاف پانی اور حفظ صحت کی سہولتیں صرف ۲۰ سے ۳۰ فی صد آبادی کو میسر ہیں جب کہ ترقی یافتہ ملکوں میں یہ سہولتیں ۹۰ فی صد آبادی کے حصے میں آئی ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی ساری دنیا میں یکساں ہے لیکن جو ٹیکنالوجی ترقی پذیر ممالک درآمد کرتے ہیں ان کے لیے اس کا خرچ بہت بڑھ جاتا ہے۔

ڈاکٹر پک فورڈ نے ترقی پذیر ملکوں کے انجینئروں پر زور دیا کہ وہ جدید ٹیکنالوجی کی نقل کرنے کے بجائے اپنے ملک کے حالات کے مطابق سہولتیں فراہم کریں جن پر خرچ بھی کم آئے۔

پانی کی کمی اکثر لوگوں کو اس کی آلودگی کو نظر انداز کرنے پر مجبور کر دیتی ہے۔ جن عورتوں کو دور دور سے کنوؤں سے پانی لانا پڑتا ہے ان کی ریڑھ کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ اکثر بچے کی پیدائش کے وقت جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔

جن علاقوں میں پانی کی قلت ہے ان علاقوں کو پانی سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کا شدت سے سامنا رہتا ہے اور یہ بیماریاں ترقی پذیر ملکوں میں بڑے پیمانے پر جانی نقصان کی ذمے دار ہیں۔ گندے پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں مثلاً ہیضہ، میعادی بخار، متعدی یرقان، اسہال اور پیچش ترقی پذیر ملکوں میں اکثر وبا کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور پانی کی قلت کے سبب جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں وہ جلد اور آنکھوں کے تعدیہ کا باعث ہوتی ہیں۔ خارش، جلد کی جراثیمی بیماری، آنکھ کا تعدیہ (رو ہے) وغیرہ شدید گرم آب و ہوا میں لاحق ہوتے ہیں۔ ان تعدیوں کا تعلق حفظ صحت کی احتیاطوں سے ہے اور اگر حفظ صحت کا خیال رکھا جائے تو یہ بیماریاں کم ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر پک فورڈ نے اس بات پر زور دیا کہ صفائی ستھرائی کی اہمیت صاف پانی کی فراہمی سے زیادہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ پانی میں اگر آلودگی ہو تو اسے ابال کر بے ضرر بنایا جا سکتا ہے، لیکن لوگوں میں صاف ستھرے ماحول کی اہمیت کا شعور پیدا کرنا خاصا مشکل کام ہے۔

ای کولائی جراثیم کے خطرات

پچھلے دنوں ایک چار سالہ لڑکا اپنے ساتھیوں کے ساتھ جانوروں کا ایک فارم دیکھنے گیا۔ واپس آیا تو وہ اس طور اس قابل نہیں رہا کہ اپنے گھر والوں کو پہچان سکے۔ باپ نے بتایا کہ اس لڑکے کے دماغ کو شدید نقصان پہنچا ہے۔ اس نے کہا: "تین ہفتے قبل جب وہ فارم دیکھنے گیا تو وہ ایک ہنستا کھیلتا بچہ تھا، لیکن اب وہ چت لیٹا ہوا ہے اور غذا پہنچانے کے لیے اس کی ناک میں ایک نلکی لگی ہے اور وہ کسی کو نہیں پہچانتا۔"

اس واقعے سے کچھ دن پہلے دو اور بچے اسی مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ اگر اس بچے کے والدین کو یہ بات معلوم ہوتی تو شاید وہ اسے وہاں نہ بھیجتے۔

تقریباً ایک لاکھ دو ہزار بچے ہر سال یہ فارم دیکھنے جاتے ہیں۔ والدین کو خبردار کیا گیا تھا کہ وہ بچوں کو فارم جانے سے پہلے چند ضروری ہدایات دے دیں۔ ہدایات یہ تھیں کہ بچے جانوروں کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھ ضرور دھو لیں، خصوصاً کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھوئیں، یعنی جانوروں کو چھونے کے بعد کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کا دھونا بہت اہم ہے۔

بچے کے باپ کا کہنا ہے کہ ان کا بیٹا جانوروں کو چھونے کا شوقین نہیں تھا۔ شاید اس نے وہ گھاس چھو لی ہو جہاں جانور تھے۔ اس بچے کے فارم جانے سے قبل دو بچے اس مرض میں مبتلا ہوئے اور بعد میں ایک اور بچہ، لیکن ان تینوں میں کوئی بھی شدید بیمار نہیں ہوا۔ فارم کو عارضی طور پر بند کر دیا گیا اور احتیاطی تدابیر کی گئیں۔

ایک میلے کے بعد آٹھ سو افراد ای۔ کولائی جراثیم سے متاثر ہوئے جس کی وجہ یہ بتائی گئی کہ انہوں نے آلودہ کھانا کھایا تھا۔ بتایا گیا ہے کہ یہ بیماری ای۔ کولائی (E – Coli) نامی جرثومے کے جسم میں سرایت کر جانے سے ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

- پروٹین والی غذاؤں کی آدھی مقدار حیوانی ذرائع (گوشت، مچھلی، انڈہ، دودھ، وغیرہ) اور باقی نباتاتی ذرائع (دالوں، سبزیوں وغیرہ) سے حاصل کرنی چاہئے، تاہم محض نباتاتی ذرائع بھی پروٹین مہیا کرنے کے لئے کافی ہیں۔ مشروم ایک ایسی سبزی ہے جو پروٹین سے بھرپور ہے اور اب پاکستان میں عام اور ارزاں ہے۔
- ماسوائے ان مشروبات کے جن میں چینی کی بجائے پھوک کے میٹھے ہوتے ہیں، مریضوں کو مشروبات سے پرہیز کرنا چاہئے (اگر کوئی مشروبات پر اصرار کرے تو چکن یخنی کی فرمائش کر دیا کریں)۔
- چکنائی نکلے دودھ کی مناسب مقدار بہتر ہے۔ ذیابیطس کے مریض کل آدھا لیٹر دودھ ایک دن میں تھوڑا تھوڑا کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔
- نمک، مرچ، مصالحہ، پیاز، ادرک، لہسن حسب ضرورت استعمال کریں کیونکہ ان میں شوگر نہیں ہوتی۔
- پھلوں کی مٹھاس زیادہ نقصان نہیں کرتی، لیکن ایک وقت میں ان کی تھوڑی مقدار کھانا بہتر ہے۔ بہت میٹھے پھلوں مثلاً آم، گنا، کیلا، انگور وغیرہ سے پرہیز کریں۔ خاص پھلوں کی کچھ مقدار خاص اوقات میں لی جا سکتی ہے۔ شوگر کے مریض کیلئے پھل کھانے کا صحیح وقت دو کھانوں کے درمیان ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 4 No. 1 | January 2000 | Page 3

قسط نمبر 1 :

بیماری میں غذائی احتیاط

اس بات سے تو ہر شخص بخوبی واقف ہے کہ بیماری میں غذا کے معاملے میں احتیاط برتنے سے مریض جلد صحت یاب ہو جاتا ہے ، مگر اس بات سے لوگ بالعموم ناواقف ہیں کہ کس مرض میں کیا غذا استعمال کرنی چاہیے اور کس چیز سے پرہیز کرنا چاہیے ۔ علاج کے لیے ڈاکٹروں اور حکیموں سے رجوع کرتے وقت اکثر دوا کے ساتھ ساتھ کھانے کے بارے میں بھی ہدایات طلب کی جاتی ہیں ۔ معالجین کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ ہر مریض کو کھانے کے قابل چیزوں کی تفصیل بتائیں ۔ اس کے علاوہ مریض بھی اس بارے میں اپنے معالجین کی ہدایات سنا بھول جاتے ہیں اور پھر اپنی سوجھ بوجھ یا دوسرے انجان لوگوں کے مشورے کے مطابق عمل کرتے ہیں ۔ ان وجوہات کی بنا پر یہ ضروری ہے کہ مختلف امراض میں قابل استعمال غذا کے بارے میں چند حقائق بیان کیے جائیں ۔ اس میں شک نہیں کہ غذائی اشیاء اور ان کی پسند و ناپسند کے اختلاف ، امراض کی کثرت اور علاج میں نئی تبدیلیوں کے باعث غذا کی سفارش کرنا مشکل ہے ، تاہم عوام کی راہنمائی کے لیے چند اہم امراض سے متعلق غذائی سفارشات پیش کی جا رہی ہیں ۔ بعض امراض کے انسداد یا علاج کا ذکر کرتے ہوئے حیاتین یا دیگر ادویات کی سفارشات بھی کی گئی ہیں [80، 37، 11] ۔ جن امراض کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے وہ اس باب میں شامل نہیں کیے گئے ہیں ۔

مریض کی غذا کے سلسلے میں بحیثیت مجموعی چار باتیں یاد رکھنا چاہییں :

(1) غذا متوازن ہو یعنی اس میں تمام اہم غذائی اجزاء موجود ہوں ، ماسوا ان اجزاء کے جن کو ڈاکٹر نے منع کیا ہو ۔
(2) غذا زود ہضم ہو ۔
(3) مریض غذا کو بخوشی قبول کر لے ۔
(4) غذا آسانی سے تیار ہو سکتی ہو ۔

سیال غذا کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب کہ مریض ٹھوس غذا نہ کھا سکتا ہو ، اس کے ہاضمے کا نظام متورم ہو ، اس کا اپریشن ہوا ہو یا وہ کسی شدید تکلیف میں مبتلا ہو ۔ سیال غذا کئی اشیاء مثلاً دودھ ، پھلوں کے رس ، شربت ، شوربہ یا یخنی ، پگھلے ہوئے مکھن اور شہد ، پر مشتمل ہو سکتی ہے ۔ بیماروں کی ابتدا میں چکنی چیزیں یا وہ چیزیں جو ثقیل ہوں مریضوں کو عموماً نہیں دینی چاہییں ۔ سیال غذا چونکہ صرف چند روز تک دی جاتی ہے ، اس لیے اسے متوازن کرنے کی طرف عام طور سے دھیان نہیں دیا جاتا ۔ غذا کو خواہ وہ ٹھوس ہو یا سیال متوازن ہی ہونا چاہیے ، تاوقتیکہ معالج اس کے خلاف کوئی اور ہدایت نہ دے ۔ متوازن اور عمدہ قسم کی سیال غذا مندرجہ ذیل اشیاء یا ان کے مساوی دیگر اشیاء کے آمیزے سے تیار کی جا سکتی ہے [80] ۔ (آمیزے میں تمام اہم اجزاء ہونے چاہییں اور اس سے تقریباً اڑھائی ہزار حرارے یومیہ حاصل ہونے چاہییں) ۔ مندرجہ ذیل مقدار سے تقریباً چھ چھوٹے پیالے غذا تیار کی جا سکتی ہے اور یہ دن میں چھ مرتبہ دی جا سکتی ہے ۔ اگر مریض کا دل چاہے تو وہ اس آمیزے کے ہر پیالے کے ساتھ چائے ، پتلی لسی ، کافی ، شربت ، ٹماٹر کے رس یا شوربے کا ایک پیالہ بھی پی سکتا ہے بشرطیکہ اس کا ہاضمہ درست ہو ۔

دودھ (گائے کا)	ایک سیر
انڈے	4 عدد
سپریٹے کا پاؤڈر	اڑھائی چھٹانک
ابالے ہوئے چاولوں کا ملیدہ یا بچوں کی کوئی غذا	نصف چھٹانک
کریم (20 فی صد) یا بالائی کا دودھ جو ابالنے کے بعد حجم میں ایک تہائی رہ جائے	4 چھٹانک
خشک خمیر	ایک تولہ
چینی	4 چھٹانک
کینو ، مالٹے یا نارنگی کا رس	4 چھٹانک

اگر ایک آدھ دن کے لیے بلا لحاظ یعنی شفاف سیال غذا دینی پڑ جائے تو اس میں یہ چیزیں شامل کریں : میٹھے سوڈے کی بوتلیں ، شربت ، میٹھی پتلی اور چھنی ہوئی دہی کی لسی ، میٹھی ہلکی چائے یا کافی ، چھنے ہوئے پھلوں کے رس اور بلا چکنائی بنی ہوئی یخنی ۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس قسم کے سیال حرارہ بخش ہوتے ہیں اور جسم کے اندر ناپیدگی کو روکتے ہیں مگر ان میں غذائیت (لحمیات اور حیاتین وغیرہ) بہت کم ہوتی ہے ۔

عام طور سے ہر مرض کے حملے کے دوران میں سیال غذا ، ازاں بعد نرم غذا اور اس کے بعد معمولی غذا دینا چاہیے ۔ نرم غذا (مثلاً مندرجہ بالا غذا یا غذا نمبر 3) جن اشیاء سے آسانی کے ساتھ تیار کی جا سکتی ہے ان میں یہ چیزیں شامل ہیں : دودھ اور اس سے تیار ہونے والی اشیاء ، نشاستہ سیال ، آٹے (جس میں چوکر نہ ہو) یا چاول سے بنی ہوئی چیزیں جو بالعموم بچوں کے کھانے کے لیے بنائی جاتی ہیں ۔ ڈبل روٹی ، کیک ، مچھلی ، مرغی ، پنیر ، ابالے ہوئے چاول ، آلو ، سویاں ، کریم ، مکھن ، بناسپتی روغن ، زیادہ گلی ہوئی سبزیاں (گاجر ، مٹر ، چقندر ، شکرقندی اور ٹماٹر) بغیر بیجوں کے پھل یا ابالے ہوئے پھل (سیب ، آڑو ، خوبانی ، ناشپاتی اور پکے اور چھلے ہوئے دیگر پھل) ، سادہ پڈنگ ، کسٹرڈ ، فیرنی ، ملائی کی برف ، شہد ، مربہ اور اس فہرست میں مذکورہ چیزوں سے تیار کیے ہوئے دوسرے ۔ وہ چیزیں جن کا شمار نرم غذا میں نہیں کرنا چاہیے یہ ہیں : چھلکے دار اناج اور دالیں ، چوکر ملے ہوئے آٹے سے بنی ہوئی روٹی ، تلا یا بھنا ہوا گوشت ، انڈے اور آلو ، کچی سبزیاں ، پکی ہوئی وہ سبزیاں جن سے پیٹ میں ہوا پیدا ہو (پیاز ، لہسن ، گوبھی ، کدو ، کھیرا ، ساگ ، پالک ، مولیاں ، خشک مٹر ، شلجم اور مرچیں) ، بھٹے ، لیموں کا انناس اور امرود ، میوے دار کیک یا پیسٹری ، اچار ، مربے ، چٹنی اور گری دار میوے ۔

مختلف امراض میں جو غذا کھانی چاہیے اس کے چند نمونے ضمیمہ نمبر 3 میں دیے گئے ہیں [7، 13، 80، 99، 121] ۔ عام طور سے مرض کے حملے کے دوران میں سیال غذا ، ازاں بعد نرم غذا اور اس کے بعد معمولی غذا دینا چاہیے ۔

اعصابی عدم اشتہا (بھوک نہ لگنا)

Anorexia Nervosa

ذہنی یا نفسیاتی امراض میں مبتلا اشخاص کی حالت کسی طویل تشویش، ہیجان یا کشمکش ہی کی وجہ سے بگڑتی ہے۔ اس لیے علاج یا پرہیز کرانے

وقت یہ لازم ہے کہ تشویش کا بنیادی سبب معلوم کیا جائے۔ اس کے لیے اکثر نفسیاتی ماہرین سے مشورے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پرہیز کی تاکید کرتے وقت ہمدردی اور محبت سے پیش آنا چاہیے۔ سختی سے ہدایت کرنا کارگر ثابت نہیں ہوتا۔

علامات: بھوک نہ لگنے یا اس کے تقریباً ختم ہو جانے کی بڑی وجہ مریض کی دماغی کیفیت ہوتی ہے۔ اس کا کسی عضوی یا اصلی (organic) مرض سے براہ راست تعلق نہیں ہوتا۔ اس عارضے میں عموماً نوجوان لڑکیاں مبتلا ہوتی تھیں۔ وہ لاشعوری طور پر کسی جذباتی کشمکش میں گرفتار ہوتی تھیں اور اس کا علاج فاقہ کشی کے ذریعے کرتی تھیں۔ یہ شکایت سن بلوغ سے لے کر 30 سال کی عمر تک عموماً زیادہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات جذباتی کشمکش شادی کے موقع پر شدید صورت اختیار کر لیتی ہے اور مریضہ اپنے آپ کو ازدواجی زندگی کے فرائض سرانجام دینے سے قاصر سمجھنے لگتی ہے۔ اس قسم کی مریضہ کے دماغ میں عجیب و غریب قسم کے توہمات پیدا ہو جاتے ہیں۔ کھانے سے نفرت، حیض کا رک جانا، بنیادی عمل تحول کی رفتار میں کمی، کمزوری اور فساد مزاج اس مرض کی نمایاں علامات ہیں۔

غذا: اگر مریضہ بہت نحیف ہو گئی ہو اور اس نے کھانا بالکل چھوڑ دیا ہو تو اسے شفاخانے میں داخل کر دینا چاہیے، جہاں ایسے مریضوں کو نال کے ذریعے سیّال غذا دی جاتی ہے۔ یہ غذا سیر شدہ، حیاتین، معدنی نمک، لحمیات، لحمیے کے خاصیے اور حراروی مرکبات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اگر معدے میں ہوا نہ بھرتی ہو تو گلوکوز، انڈے کی زردی اور نباتاتی روغن وغیرہ کو بھی غذا میں شامل کر لینا چاہیے۔ اگر مریضہ خود کھانا کھا سکتی ہو تو اسے لحمیات اور حراروں سے بھرپور غذا اتنی مقدار میں دینی چاہیے جس کی وہ عادی ہو۔ ہفتے عشرے کے بعد اس کی یومیہ غذا میں تقریباً 300 حرارے بڑھا کر حراروں کی کل مقدار آہستہ آہستہ 3,000 تک لے جانا چاہیے۔ اس طرح غذا کی مقدار بڑھانے سے معدے کو تھوڑی سی تکلیف بھی ہو تو اس کی پروا نہیں کرنی چاہیے۔ غذا کی اس اصلاح میں کافی عرصہ لگتا ہے اس لیے مریضہ کی دیکھ بھال کرنے والوں کو تحمل سے کام لینا چاہیے۔ ماہرین نفسیات کا مشورہ ہر مرحلے پر لینا ضروری ہوتا ہے۔ بہت سی نفسیاتی شکایات ایسی ہوتی ہیں جن میں بھوک نہ لگنے کا مرض شدید صورت اختیار کر لیتا ہے اور مریض یا مریضہ اکثر سوء تغذیہ کا شکار ہو کر نحیف ہو جاتی ہے اور شدید افسردگی، پژمردگی، وہم، خلل اعصاب اور ذہنی پراگندگی میں مبتلا ہو کر منشی اشیاء کی عادی ہو جاتی ہے۔

قبض

Constipation

ہر صحت مند آدمی کو عام حالات میں روزانہ ایک بار رفع حاجت کے لیے جانا چاہیے۔ اگر بعض لوگ دن میں دو مرتبہ یا دو تین دن میں ایک مرتبہ جانے کے عادی ہوں تو انھیں اپنی عادت تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اس عادت کا ان کی صحت پر کوئی برا اثر نہ پڑے۔ قبض کی شکایت یوں تو کئی بیماریوں میں ہو جاتی ہے لیکن یہاں صرف اس دائمی شکایت سے بحث کی جائے گی جو قولون (colon) یا سرم (rectum) کے سداد یا رکاوٹ (stasis) سے پیدا ہوتی ہے۔ قولونی سداد کی شکایت عموماً آنتوں کے عضلات کی کمزوری، قولون کی اینٹھن یا تشنج اور فضلے کی سختی کے باعث ہوتی ہے۔ یہ سختی غذا میں سیلولوز کے ریشے اور سیّال کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ سرمی سداد کی شکایت اکثر کھانے پینے اور رفع حاجت کے اوقات کی بے قاعدگی، جسمانی یا ذہنی تکالیف اور رفع حاجت میں مدد دینے والے عضلات (پیڑو کے حلقے اور ڈایافرام کے ارادی عضلات) کی کمزوری سے پیدا ہوتی ہے۔

علامات: قبض ہو جانے سے فضلے کی مقدار میں کمی، اس میں سختی، اس کے اوقات میں بے قاعدگی اور اس کی جسامت اور شکل میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے اکثر جسمانی اور دماغی تر و تازگی میں فرق آ جاتا ہے اور انسان کا کسی کام میں دل نہیں لگتا۔

غذا: اگر قبض کی شکایت کسی مخصوص بیماری کے باعث ہوتی ہو تو اس بیماری کا علاج کرنا چاہیے۔ اگر یہ شکایت قولونی یا سرمی سداد کا نتیجہ ہو اور مریض دائمی تکلیف میں مبتلا ہو تو اسے اپنی غذا اور بود و باش کے طریقوں میں مناسب تبدیلیاں کرنی چاہییں:

(1) کھانے کے لیے ایسی اشیائے خوردنی کا انتخاب کرنا چاہیے جن میں سیلولوز زیادہ ہو مثلاً ترکاریاں (خصوصاً ساگ، پالک، پھلیاں، پھول گوبھی، مولیاں، شلجم، پیاز، توریاں، کھیرا اور گاجر) پھل (خصوصاً امرود، سیب، ناشپاتیاں، خربوزہ، تر، کھیرا، تربوز اور ٹماٹر) اور اناج اور دالیں جن کا چھلکا نہ نکالا گیا ہو۔

(2) پانی اور لسی جیسی سیّال چیزوں کا زیادہ استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں پانی کے چھ آٹھ گلاس ضرور لینے چاہییں۔

(3) کھانے پینے اور رفع حاجت کے اوقات مقرر کر لینے چاہییں اور ان میں بے قاعدگی نہیں آنے دینی چاہیے۔

(4) عمر اور پیشے کا لحاظ رکھتے ہوئے ورزش باقاعدگی سے کرنی چاہیے۔ سیر کرنے، سائیکل چلانے، سواری کرنے، تیرنے، کھیلنے، دوڑنے، بیٹھکیں لگانے، ڈنڈ پیلنے اور پیٹ کے عضلات کی معمولی ورزشیں کرنے سے قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔

دانتوں کی شکایات

دانتوں کی شکایات کئی قسم کی ہوتی ہیں مگر ان میں زیادہ اہم بوسیدگی دندان (caries) اور مسوڑھے کا ناسور یا ناسور لثہ (pyorrhoea، alveolasis) ہیں۔ دانتوں کے خراب ہونے کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں مثلاً:

(1) کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم اور حیاتین ڈی اور اے کی کمی اور پینے والے پانی میں فلورائڈ کی کمی (0.5 حصے فی 10 لاکھ سے کم) یا زیادتی (2 حصے فی 10 لاکھ سے زیادہ)۔

(2) جراثیم کا حملہ دو کھانوں کے درمیان سخت اشیاء (گنڈیریاں، بھنے ہوئے دانے اور کچے پھل وغیرہ) چوسنے اور چبانے سے یا نرم لیس دار اور نشاستہ دار اشیاء (نان، کیک، پیسٹری، چوکبار، مٹھائیاں، بسکٹ، بند، پوریاں، آئس کریم اور ایسی ہی چیزیں) کھانے سے ہو جاتا ہے۔ نشاستے دار اجزاء میں بنے شکر کا زیادہ کھانا دانتوں کے لیے بہت مضر ہے۔ لیس دار اور لیسوں میٹھی چیزیں شربت یا میٹھی لسی وغیرہ سے زیادہ مضر ہوتی ہیں۔

غذا: بچے کے دانتوں کی بنیاد چونکہ اس وقت پڑتی ہے جب کہ وہ ماں کے پیٹ ہی میں ہوتا ہے اس لیے اس کی پیدائش سے قبل ماں کی غذا کو اور پیدائش کے فوراً بعد خود اس کی غذا کو متوازن کرنا ضروری ہے۔ لحمیات، کیلشیم اور حیاتین اے، سی اور ڈی کا غذا میں شامل رکھنا بھی دانتوں کی حفاظت کے لیے ضروری ہے۔ فلورائڈ بھری گولیاں مسلسل کئی سال تک کھانا چونکہ مشکل ہے اس لیے پانی میں فلورائڈ ملا کر بچے کے لیے مہیا کرنا چاہیے۔ کھانوں کے دوران میں میٹھی، نرم، لیسدار اور نشاستہ دار اشیاء کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے، کیونکہ یہ دانتوں کے درمیان اٹک جاتی ہیں اور ان پر جراثیم حملہ کر کے سڑن پیدا کرتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد کلی کرنا اچھی عادت ہے کیونکہ اس سے دانت غذا کے ذرات سے بڑی حد تک پاک ہو جاتے ہیں۔ نرم مسواک یا برش سے ہر روز دانت صاف کرنا بھی ضروری ہے۔ علاوہ ازیں ڈاکٹروں کو وقتاً فوقتاً دانت دکھاتے رہنا چاہیے اور شکایات کا تدارک کرتے رہنا چاہیے۔ دانتوں کی شکایت کے دوران میں سیّال یا نیم سیّال غذا کھانی چاہیے مگر اس میں اہم اجزاء، جن کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہے، مطلوبہ مقدار میں ضرور ہونے چاہییں۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاھور

Vol. 4 No. 2 February 2000 Page 7

بیماری میں غذائی احتیاط

قسط نمبر 2

تپ یا بخار — Fever

علامات: بخار یا تپ کسی مخصوص جسمانی خرابی یا بیماری کی علامت ہوتا ہے۔ اس عارضے میں درجۂ حرارت معمول (98.4) سے زیادہ ہو جاتا ہے، نبض کی رفتار معمول (70 - 75 فی منٹ) سے تیز ہو جاتی ہے اور جسم کے بعض حصے، مثلاً پیشانی، رخسار، کان، ہاتھ اور پاؤں، زیادہ گرم محسوس ہوتے ہیں۔ چہرہ اور آنکھیں عموماً سرخ دکھائی دیتی ہیں اور پسینہ آنے لگتا ہے۔ بھوک غائب ہو جاتی ہے اور کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ علامات کی کمی بیشی کا انحصار ان امراض پر ہے جن کے باعث جسم کا درجۂ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ بخار میں عمل تحول کی رفتار تیز ہو جاتی ہے جس کے سبب جسمانی لحمیات کی ٹوٹ پھوٹ زیادہ ہو جاتی ہے، اس لیے مریض کی غذائی ضروریات (خصوصاً لحمیاتی ضروریات) بڑھ جاتی ہیں۔

غذا: نزلے اور زکام جیسی بیماریوں میں بھی اگرچہ بخار ہو جاتا ہے مگر کسی خاص پرہیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔ معمول کے مطابق متوازن غذا کھاتے رہنا چاہیے۔ البتہ پانی کی کمی کے خدشے کو دور کرنے کے لیے پانی یا سیال چیزیں زیادہ پینی چاہییں۔ اگر بخار کسی شدید بیماری کی علامت ہو یا بہت دنوں سے آ رہا ہو تو غذا کی احتیاط ضروری ہے۔ ایسی حالت میں حراروں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس لیے غذا کی اتنی مقدار دینی چاہیے جس سے یومیہ تقریباً 3,000 حرارے مل سکیں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ مریض کو ہر روز 70 - 100 گرام لحمیات دینے چاہییں اور کل غذا کا ساٹھ فی صد حصہ نشاستے دار اجزاء پر مشتمل ہونا چاہیے۔ بخار کی حالت میں چونکہ بھوک عام طور پر نہیں لگتی اس لیے سیال غذا دینا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ دودھ، نیم ابلے ہوئے انڈے، یخنی، فیرنی، کسٹرڈ، کھچڑی اور پھلوں کا میٹھا رس دینا مناسب ہے۔ اگر متلی یا قے کی شکایت ہو تو تھوڑی تھوڑی سیال غذا کے ساتھ ساتھ الائچی یا سونف کا عرق یا لیموں کا رس دینا مفید ہوتا ہے۔ پانی کی برف کے ریزے چوسنے سے بھی متلی میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ جب متلی رک جائے تو سیال یا نرم غذا کھلانا شروع کر دینا چاہیے۔

بدہضمی — Gastric Indigestion

علامات: معدے میں جلن، متلی، پیٹ کے اوپر کے حصے میں اینٹھن یا درد، عدم اشتہا، ڈکار یا ریاحی کیفیت، پسینہ اور اسہال بدہضمی کی علامات ہیں۔

غذا: مریض کی غذا متوازن ہونے کے علاوہ ایسی ہونی چاہیے جسے دیکھ کر بھوک بڑھے۔ کھانے کے بعد کچھ آرام کرنا ضروری ہے۔ مرغن، ثقیل اور بادی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غذا کا نرم اور زود ہضم ہونا ضروری ہے۔ گرم مصالحوں، اچار اور چٹنی وغیرہ کا استعمال قطعاً مفید نہیں ہے۔ مریض کے رجحانات، حیثیت اور پسند سے کھانے کا مطابق ہونا ضروری ہے۔

بدہضمی کی شکایت میں جن چیزوں کو ترجیح دینا چاہیے ان کی فہرست یہ ہے: دودھ، کریم، مکھن، انڈے (تلے ہوئے نہ ہوں) ابلا ہوا یا کم مصالحے کے ساتھ پکایا ہوا مرغ، خرگوش یا بھیڑ کا گوشت (بھنا یا تلا ہوا نہ ہو)، ابلی ہوئی یا کم مصالحے کے ساتھ پکائی ہوئی مچھلی (تلی ہوئی نہ ہو)، آلو، ارجھڑی، ٹکڑے ٹکڑے کرکے ابالی ہوئی پتلی یا ہری سبزیاں، ابالے ہوئے پھل، پھلوں کا پانی یعنی رس، چاول، پالک، رسک، دلیہ، کھچڑی، فیرنی، سویاں، توس، بسکٹ، شہد، مونگ کی پتلی دال، ساگودانہ، دہی، پتلی لسی اور ہلکی چائے۔ جن اشیائے خوردنی سے پرہیز کرنا چاہیے وہ یہ ہیں: کچی سبزیاں، خشک میوے، بھنا اور تلا ہوا گوشت، انڈے، مچھلی، کچے اور سخت پھل، تلی اور مربے دار میٹھی اشیاء، مرغ اور کھیر، میوہ دار کیک اور پیسٹری، ہر قسم کے مصالحے، شوالیاں، زردہ، گیہوں کے سوا دیگر اناج کی روٹی یا ڈبل روٹی اور تیز چائے یا کافی۔

بدہضمی کے مریضوں کو چند اہم باتیں یاد رکھنی چاہییں:

(1) کھانے کے اوقات کی پابندی کرنا اور کھانا دن بھر میں چار مرتبہ کھانا مفید ہے۔

(2) کھانا چبا چبا کر اور آہستہ کھانا چاہیے اور کھانے کے قبل اور بعد چند منٹ آرام کرنا چاہیے۔

(3) رات کو پریشانیوں کو نظرانداز کرتے ہوئے خوب سونا، بھوک کو بڑھانا اور ہاضمے کو درست کرنا ضروری ہے۔

(4) معدہ جب خالی ہو تو سگریٹ نوشی اور منشی اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(5) کھانے کے ساتھ پانی کم پینا، لیکن کھانوں کے درمیان زیادہ پینا، مفید ہے۔

(6) اگر دانتوں میں تکلیف ہو یا کوئی اور جسمانی شکایت ہو تو اس کا مداوا کرنا بھی ضروری ہے۔

(7) اچھی طرح کلائی ہوئی زود ہضم چیزیں تھوڑے وقفے رکھ کر کھانی چاہییں۔

ناسور معدہ و عفج — Peptic Ulcers

پیپٹک السر یا قروح معدہ میں دو بیماریاں شامل ہیں، یعنی السور معدہ (gastric ulcers) اور السور عفج (duodenal ulcers) یہ دونوں بیماریاں معدے اور عفج کے ان حصوں میں ہوتی ہیں جہاں معدے کی تیزابی رطوبت ہوتی ہے۔ اس بیماری کا صحیح سبب معلوم نہیں ہے۔ خیال یہ ہے کہ یہ ان لوگوں کو عموماً ہوتی ہے جن کے کھانے کے اوقات بے قاعدہ ہوں، جو ثقیل، مرغن اور مصالحے دار کھانے زیادہ کھاتے ہوں، جو تمباکو نوشی اور شراب کے دلدادہ ہوں، جن کی غذا غیر متوازن اور مقدار میں کم ہو اور جو چائے اور کافی وغیرہ زیادہ پیتے ہوں۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن
فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور
Vol. 4 No. 3 | March 2000 | Page 11

قسط نمبر 3: بیماری میں غذائی احتیاط

ورمِ قولون — Colitis

قولون کی سوجن کے اسباب دو طرح کے ہیں، یعنی مخصوص اور غیر مخصوص۔ جراثیم اور کرم (جن کا ذکر پیچش کے سلسلے میں کیا جائے گا) مخصوص اسباب ہیں اور کھانے پینے میں بے اعتدالی، ذہنی انتشار، آنتوں کی تیز حساسیت (مثلاً دودھ سے) اور سوءِ تغذیہ غیر مخصوص اسباب ہیں۔

علامات: عام طور پر قبض، بعض اوقات ناقص اجابت اور کبھی کبھی اسہال۔ پیٹ کے نچلے حصے میں درد، مروڑ، کچھ مریضوں میں رفع حاجت کے وقت فضلے کی بجائے صرف بلغم یا آنو کا اخراج اور بعض صورتوں میں تشنجی درد کے بار بار حملے اس مرض کی علامات ہیں۔ یہ مرض عموماً ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کی طبیعت نفس زاد ہو، جو فکر مند اور پریشان رہنے کے عادی ہوں یا وہ قلتِ خون کا شکار ہوں، نیز کھانے پینے، رہنے سہنے اور رفع حاجت کے معاملے میں بے قاعدہ ہوں اور بلا ضرورت جلاب یا دیگر ادویات لیتے رہتے ہوں۔

غذا: جسمانی اور ذہنی سکون اور معمولاتِ زندگی میں باقاعدگی اس مرض میں بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ قبض ہونے کی صورت میں سبزیاں اور پھل زیادہ کھانے چاہییں تاکہ جزوِ بدن ہونے کے بعد ان کا جو حصہ بچ رہتا ہے وہ انتڑیوں میں اسہالی حرکت پیدا کر کے خوراک کو آگے بڑھنے میں مدد دے۔ ہر اس چیز سے پرہیز کرنا چاہیے جس سے کسی قسم کی خراش پیدا ہونے کا اندیشہ ہو۔ سبزیوں میں گاجریں (اچھی طرح پکا کر گلائی گئی ہوں)، ٹماٹر، ساگ، کاہو، ترئی، پالک، مونگرے، چقندر، کھمبی، کدو، پھل دار سبزیاں، بینگن، توری اور شلجم مفید ہیں۔ دالیں بھی فائدہ مند ہیں۔ پھلوں میں پکے پھل یا وہ پھل جن کا چھلکا اتار کر گودا لیا گیا ہو، کھائے جا سکتے ہیں۔ نرم پھل، مثلاً کیلا، پکا ہوا گرما اور لیچی بھی چھلکے بغیر کھائے جا سکتے ہیں۔ دن بھر میں کم سے کم ایک درجن گلاس تک پانی پینا مفید ہے۔ اگر اس مرض میں دست آ رہے ہوں تو ایسی اشیاء کھانی چاہییں جن کی تلچھٹ نہ ہو یا کم ہو، تاکہ قولون کو آرام مل سکے۔ ان اشیاء میں غیر چربی دار گوشت، مچھلی اور مرغی، کلیجی، پورے ابلے ہوئے انڈے، ساگودانہ، چاول، پھلوں کے رس، شہد، شکر، میٹھے سوڈے کی بوتلیں، ڈبل روٹی، بناسپتی گھی یا تیل (دونوں چیزیں تھوڑی مقدار میں)، ابلی ہوئی سویاں، شفاف یخنی، جیلی، شربت اور کیک (بغیر میوے کے) شامل ہیں۔ یاد رہے کہ دودھ، مرغن کھانے، کم پکائے ہوئے انڈے، آلو، سبزیاں اور پھل فضلے کی مقدار کو بڑھاتے ہیں۔ اس مرض میں کھانا جتنا خشک ہو اور سیال چیزیں جتنی کم ہوں اتنی ہی جلد افاقہ ہوتا ہے۔ کھانا تھوڑی تھوڑی مقدار میں کئی مرتبہ کھانا چاہیے۔ تلی اور بھنی ہوئی چیزیں، خاص طور پر جن میں گرم مصالحے استعمال کیے گئے ہوں، مناسب نہیں ہیں۔ غذا متوازن ہونی چاہیے لیکن اس میں لحمیات اور حیاتین بکثرت ہونے چاہییں۔ زیادہ دست والے لوگوں کے فضلے میں یومیہ 10 گرام لحمیات خارج ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا غذا میں لحمیات کا اضافہ رکھنا نہایت ضروری ہے۔

پیچش — Dysentery

علامات: پیچش دو قسم کی ہوتی ہے یعنی امیبائی (amoebic) یا جراثیمی (bacillarry) پیچش۔ پہلی قسم میں آنت کے نچلے حصوں میں قرح یا ناسور بن جانے کے باعث پیچش کی شکایت مسلسل ہو جاتی ہے۔ فضلے کے خوردبینی معائنے سے پیچش پیدا کرنے والے کرموں کا سراغ لگایا جا سکتا ہے۔ دوسری قسم کی پیچش شگیلا (shigellas) یا سالمونیلا (salmonellas) نامی جراثیم کے حملے سے ہوتی ہے۔ اس پیچش کی کئی شکلیں ہیں یعنی پتلے پانی کی مانند دست، آنو ملے دست اور پیپ یا خون ملے دست۔ بعض اوقات پیچش جذباتی کیفیت، کھانے کے اچھی طرح ہضم نہ ہونے یا ہاضمے کے نظام میں کسی کیمیائی مرکب کے خراش پیدا کرنے سے بھی ہو جاتی ہے۔ کچھ مریضوں کو دست اور قبض کی شکایت باری باری ہوتی ہے۔ فضلے کے خوردبینی معائنے سے پیچش پیدا کرنے والے کرموں یا جراثیم کا پتا لگایا جا سکتا ہے۔ دونوں قسم کی پیچشوں کی وجہ سے جسم میں پانی کی بہت کمی ہو جاتی ہے، جس کے باعث وزن کم ہو جاتا ہے اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ لاپروائی سے یہ صورت مہلک بن جاتی ہے۔

غذا: امیبائی پیچش میں سخت اور ٹھوس غذا سے پرہیز لازم ہے۔ مرض کی ابتدا میں شوربا اور یخنی اور بعد ازاں تھوڑا تھوڑا دودھ احتیاط سے دینا چاہیے۔ مرض کی شدت کم ہونے پر گلے ہوئے چاول یا کھچڑی، ڈبل روٹی، ساگودانہ اور ابلے ہوئے انڈے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جب یہ غذا ہضم ہونے لگے تو کم تلچھٹ پیدا کرنے والی غذا، جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے، دینا شروع کر دینی چاہیے۔ کچھ دن بعد زود ہضم غذا اور اس کے کچھ دن بعد عام غذا دی جا سکتی ہے۔ یہ تبدیلیاں ان ہدایات کے مطابق کرنی چاہییں جو معدے اور قولون کے ورم کے سلسلے میں دی جا چکی ہیں۔ جراثیمی پیچش کے دوران میں سب سے پہلے سیال اشیاء (خاص طور پر پانی، لیموں اور نمک ملا پانی، پھلوں کا چھنا ہوا رس، شفاف شوربا اور الائچی اور سونف کے عرق) دلانی چاہییں۔ آہستہ آہستہ دہی، چاول، ابلا ہوا دودھ اور چاول یا کھچڑی، دودھ میں ڈبل روٹی بھگو کر، ساگودانہ اور دودھ اور اس کے بعد ایسی چیزیں کم دینا چاہییں جن سے تلچھٹ پیدا ہو۔ بچوں کو اسہال آ رہے ہوں تو نال کے ذریعے اور اسہال نہ آ رہے ہوں تو بوتل یا پیالے کے ذریعے سیال اشیاء، مثلاً پانی، گلوکوز یا چینی کا شربت، نمک ملا پانی، عرق اور شفاف شوربا، پلانا چاہیے۔ متلی کم ہونے پر ابلا ہوا دودھ دینا شروع کر دینا چاہیے۔ پکے ہوئے سیب کا گودا، ترش دہی اور لیموں کا رس پیٹ کو درست کرتا ہے۔ رفتہ رفتہ بچے کو عام غذا پر لے آنا چاہیے۔ لحمیات اور حیاتین بھی دینا چاہییں۔

شدید اسہال کی شکایت میں ان چار باتوں کا خیال رکھنا فائدہ مند ہے:

(1) مریض کو بستر پر لٹا کر آرام اور گرمی پہنچانا چاہیے۔
(2) پانی اور برق پاش مرکبات کا توازن قائم رکھنے کے لیے ان دونوں کا جسم میں پہنچانا ضروری ہے۔
(3) ڈاکٹروں سے مناسب علاج کرانا چاہیے۔

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

(4) پہلے ایک یا دو دن نمکین پانی (آدھ سیر پانی میں چائے کے ایک چمچے کے برابر نمک خوردنی ملایا جائے) کے سوا، جس میں گلوکوز یا تھوڑا سا پھلوں کا رس یا کوئی مرق ملایا گیا ہو، اور کوئی غذا نہیں دینی چاہیے۔ درمیانی قسم کے حملے میں ہر دو گھنٹے کے بعد نمکین پانی، جو کا پانی یا دودھ اور پانی برابر ملا کر پلانا چاہیے۔ ایک دو دن بعد جب حملے کی شدت کم ہو جائے تو چوزے کی یخنی، کسٹرڈ، دودھ، دہی، ساگودانہ، جیلی، ابلے ہوئے انڈے، پلانگ، مسلہ دلیہ، اوولٹین یا ہورلکس جیسی غذا دی جا سکتی ہے۔ ایک ہفتے کے اندر اندر مریض کو اس غذا پر لے آنا چاہیے جو انہضمی کے سلسلے میں تجویز کی گئی ہے۔

مزمن ورم قولون

Chronic Ulcerative Colitis

علامات: اس مرض میں وزن کی نمایاں کمی، بے حد کمزوری، عدم اشتہا، پیٹ کے درد اور خون کی کمی کے علاوہ مختلف قسم کی جسمانی اور نفسیاتی شکایات ہو جاتی ہیں۔

غذا: مریض کو مکمل آرام کرانا، ذہنی انتشار کا مداوا کرنا اور غیر صحت کی شکایت ہو تو اسے دور کرنا ضروری ہے۔ جہاں تک غذا کا تعلق ہے اس میں حرارے، لحمیات، حیاتین اور معدنی نمک بکثرت ہونے چاہییں۔ مگر زیادہ فضلہ پیدا کرنے والی کوئی چیز نہیں ہونی چاہیے۔ چونکہ کم وزن کو اسے بڑھانا چاہیے اور تھوڑی تھوڑی مقوی غذا دیتے رہنا چاہیے۔ آنت سے خون بہنے یا جگر کے خراب ہونے کی صورت میں حیوانی لحمیات کثرت سے مہیا کرنے چاہییں۔ اس مقصد کے لئے بھونا گوشت، کلیجی، انڈے اور یخنی دینا مفید ہے۔ اس تکلیف میں مریض عموماً دودھ پسند نہیں کرتے اور فضلے کے لحاظ سے اس مرض میں یہ مفید بھی نہیں ہے۔ علامات کے لحاظ سے غذا اگرچہ کافی مختلف ہوتی ہے تاہم جو چیزیں ہر حالت میں مفید ہو سکتی ہیں وہ یہ ہیں: پلائی جائے، شربت برف کے بغیر، ڈبل روٹی، دلیہ جن میں چھلکا نہ ہو، چھوٹے کی مخصوص غذائیں، مکھن، ابلے ہوئے انڈے، گوشت، انڈے، نشاستہ والے پلانگ، سویاں، کسٹرڈ اور شہد۔ ان کے برعکس دودھ، اناج، گھی، سبزیاں، پھل، گری دار میوے، گرم مصالحے، مربے، اچار، چٹنی، مٹھائیاں اور تلی ہوئی چیزیں مضر ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیزیں بھی نہیں کھانی چاہییں۔

مرض کی شدت کم ہو جانے پر مذکورہ بالا غذائی اشیاء میں مالٹے یا کنو وغیرہ کے رس، کیلے، ٹماٹر کے رس، ابالے ہوئے دودھ، پکا کر گلائے ہوئے پھل (جن کا چھلکا اور بیج نکال دیے گئے ہوں) بلا میوہ فیرنی یا کھیر اور اچھی طرح ابالی ہوئی سبزیوں کا رفتہ رفتہ اضافہ کرنا چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ ان چیزوں کو پکے بعد دیگرے کھلایا جائے۔ مریض جوں جوں روبصحت ہوتا جائے اسے باقی غذائی اشیاء بھی کھلانا شروع کر دیا جائے۔ جن اشیاء سے مریض کو ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیے ان میں کالی مرچ، اناج اور اناج کا آٹا، چوکر، چھلکے دار دالیں، چربی، ثقیل پھل اور سبزیاں، گاڑھے شوربے، گری دار میوے اور گرم مصالحے شامل ہیں۔

شکمی عارضہ

Celiac Disease

علامات: بھوک نہ لگنا، دست آنا، نشوونما کا رک جانا، پیٹ کا پھول جانا، فضلے کا غیر معمولی ہونا (مقدار میں زیادہ، نرم، ہلکا زرد رنگ، بدبودار، چکنا اور جھاگ دار) اور سوء تغذیہ کی تمام علامات اس مرض کی علامات میں شامل ہیں۔ یہ مرض چکنائی اور نشاستے دار اجزاء کے تحلیل ہو کر جزو بدن نہ ہونے سے ہوتا ہے اور اس کا اصل سبب اناج میں پایا جانے والا مادہ گلوٹین (gluten) خصوصاً گلائیاڈین (gliadin) ہوتا ہے۔ یہ مرض بالعموم چھ ماہ سے چھ سال تک (زیادہ تر تین سال کی عمر) کے بچوں کو ہوتا ہے۔ یہ شکایت بچوں اور بالغوں میں زیادہ دیر تک لا علاج رہنے سے مزمن حالت اختیار کر لیتی ہے اور سوء تغذیہ کا باعث بن جاتی ہے۔

غذا: اگر مرض کی تشخیص ابتداء ہی میں ہو جائے تو گیہوں اور جو سے تیار کردہ اشیاء کو ترک کرنے اور اہم غذائی اجزاء مطلوبہ مقدار میں کھانے سے شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر مرض پرانا ہو چکا ہو تو مذکورہ اشیاء سے پرہیز کے علاوہ چکنائی کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے۔ کھانے کے لیے موزوں چیزیں یہ ہیں: دودھ (اگر ہضم ہو جائے)، سیریلا، ساگودانہ، چاول، آلو، گوشت، مچھلی، انڈے، تھوڑی سی چکنائی، دالیں، سبزیاں، پھل، شوربے اور میٹھی چیزیں (جن میں ممنوع اناج نہ ہوں)۔ اس کے برعکس اوولٹین، بسکٹ، ساسیج، سویاں، کیک، پیسٹری، بالائی، ملائی کی برف، چوکولیٹ اور مٹھائیاں (جن میں ممنوع چیزیں موجود ہوں) موزوں نہیں ہیں۔ بعض اوقات پرہیزی غذا چھ ماہ سے ایک سال تک دینا پڑتی ہے۔ چھ سال کی عمر کے بعد یہ شکایت اکثر دور ہو جاتی ہے۔

گلوٹین سے بھرپور اشیاء میں چوکر اور اس سے تیار کردہ اشیاء، اناج اور اس سے تیار کردہ چیزیں (گیہوں کے خالص میدے کے سوا)، قلفی، آئس کریم، خمیری سفوف، میٹھا سوڈا، اوولٹین، ہورلکس، بسکٹ، رسک، سویاں، سوجی اور میکرونی وغیرہ شامل ہیں۔ وہ چیزیں جن میں گلوٹین نہیں ہوتا یہ ہیں: پھلیاں، للیکس، دودھ، مکھن، پنیر، سادہ کولیٹ، کسٹرڈ، انڈے، مچھلی، گوشت، پھل، شہد، مربے، اچار، مارملیڈ، جئی کا دلیہ، مرغی، چاول، ساگودانہ، میدہ، شکر، آلو، شکرقندی اور تمام سبزیاں۔ عام مریضوں کو ہر روز لوہے کے مرکبات، فولک ایسڈ (5 - 10 ملی گرام)، حیاتین اے (15,000 - 25,000 یونٹس) اور حیاتین ڈی (1,500 - 2,000 یونٹس) دینے چاہییں۔ دودھ، دہی اور تازہ پھلوں کے رس بہت مفید ہیں۔

سنگرہنی

Sprue

علامات: انسانی جسم میں گلوکوز اور چکنائی کے تحلیل نہ ہونے سے اس مرض میں اسہال، وزن کی کمی، کمزوری، زبان کی سوزش، جلد کی خرابی اور خون کی کمی کی علامات نظر آتی ہیں۔ سنگرہنی اور مہلک قرالدم (pernicious anaemia) کی علامات ملتی جلتی ہوتی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ سنگرہنی میں چکنائی کے جزو بدن نہ بن سکنے کے باعث فضلے کی شکل مخصوص ہوتی ہے مگر مہلک قرالدم میں معدے کی غشائے مخاطی کی ادبدائی کم ہو جانے کے باعث معدے کا رس تھوڑا اور ناقص قسم کا بنتا ہے اور اکثر حرام مغز کی خرابیوں سے اعصابی تکالیف بھی ہو جاتی ہیں۔ یہ مرض عموماً ادھیڑ عمر کے لوگوں کو ہوتا ہے۔

غذا: اس مرض میں غذا کا پرہیز مزمن شکمی عارضے کے پرہیز سے ملتا جلتا ہے۔ ابتدا میں چکنائی کم مگر لحمیات اور نشاستے دار غذا (حرارے) زیادہ دینی چاہیے۔ فرکٹوز سب سے بہتر ہے۔ کیلشیم اور حیاتین کی ملی جلی ایک گولی ہر روز کھا لینا چاہیے۔ حیاتین بی (خصوصاً فولک ایسڈ) خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ پرہیز کا عرصہ طویل ضرور ہوتا ہے مگر اس کے سوا کوئی چارہ نہیں۔ اس مرض میں جو غذائی اشیاء نقصان نہیں کرتیں وہ یہ ہیں: پتلی لسی، سینکی ہوئی ڈبل روٹی، نرم گوشت، مچھلی، مرغی، شوربا (بلا چکنائی)، آلو، پکا کر گلائی ہوئی سبزیاں اور پھل، سادہ کیک، شہد، نمک (بشرطیکہ کم مقدار میں ہو) اور مرکہ۔ اس کے برعکس دودھ، روٹی، سخت گوشت، گھی، سخت سبزیاں اور پھل، مربے، اچار اور گرم مصالحے مضر ہیں۔ پرہیز کے کئی دن گزر جانے کے بعد مذکورہ اشیاء بھی یکے بعد دیگرے غذا میں شامل کی جا سکتی ہیں۔ چند دن بعد عام کھانا شروع کر دینا چاہیے، مگر جہاں تک ہو سکے اناج کے ساتھ چوکر، تلے یا بھنے ہوئے سخت گوشت، گھی، زیادہ مکھن، گری دار میوے، سخت پھل، آلو اور سخت اور زیادہ ریشے دار سبزیاں (گوبھی، مولی، شلجم، ساگ اور دالیں) نہیں کھانی چاہییں۔

حالتیں، قبض اور خارش کافی بڑی ہے اور تپ، اسہال، تلخی اور جگر میں درد بھی ہوتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر شراب پینے اور کھانے میں بے قاعدگی سے ہوتا ہے۔

غذا : شراب خوری ترک کر دینا اور غذا کی دیکھ بھال نہایت ضروری ہے۔ عام کھانے میں لحمیات اور نشاستے دار اجزاء زیادہ اور چکنائی کم ہونا چاہیے۔ غذائی پرہیز جگر کے دوسرے امراض کے مطابق ہی مناسب ہے۔ حیاتین (خصوصاً بی، سی اور کے) تقریباً ایک ماہ تک دینے چاہئیں۔

اگر مرض پرانا ہو اور اس کے ساتھ ساتھ جلندھر اور استسقاء لحمی بھی ہو تو غذا میں سوڈیم کی مقدار کم کرنا مفید ہے۔ چنانچہ نمک خوردنی روزانہ ایک یا دو ماشے سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ اس کے علاوہ وہ چیزیں جن میں سوڈیم زیادہ ہو کم کھانی چاہئیں۔ مثال کے طور پر مکئی، کالا چاول، اناج کے چھلکے، پالک، زیتون اور ہر قسم کا نمکین گوشت نہیں یا کم کھانا چاہیے۔ اگر وزن روز بروز بڑھنا شروع ہو جائے (یعنی جسم میں پانی کی مقدار بڑھنا شروع ہو جائے) تو سوڈیم بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ افاقہ ہونے کی صورت میں آہستہ آہستہ عام غذا کھانی شروع کر دینی چاہیے۔

پتے کی شکایات | Biliary Disorders

ان شکایات میں عسرالحرکت (dyskinesia)، مرارہ براری یعنی پتے کا آپریشن سے نکال دینا (cholecystectomy)، ورم مرارہ، سنگ مرارہ اور یرقان اہم ہیں۔ یہ شکایات یکے بعد دیگرے یا بیک وقت ہو سکتی ہیں۔ قنوات صفرا کے استر کا پرانا ورم آخرکار ورم جگر اور صفراوی تشمع الکبد (biliary cirrhosis) کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ان شکایات میں پتے کے رس کی کمی کے باعث چکنائی اور چکنائی میں حل ہونے والے غذائی اجزاء تحلیل نہیں ہو پاتے۔ لحمیات سے اخراور غذا صفرے کو زیادہ اور نشاستے دار غذا (اور تایدگی) صفرے کو کم پیدا کرتی ہے۔

علامات : عسرالحرکت میں پتے کے بار بار سکڑنے کے باوجود صفرا آنت میں داخل نہیں ہوتا کیونکہ اوڈی کے عضلہ عاصرہ (sphincter of Oddi)، جو پتے کی نالی کے بہاؤ کا نگران ہے، کا تشنج ہو جاتا ہے۔

یہی صورت مرارہ براری میں پیش ہوتی ہے۔ ان حالات میں ہر تشنج کی رو کے ساتھ پتے میں درد ہوتا ہے اور اس کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ ورم مرارہ میں شدت کا درد، جسے قولنج مرارہ بھی کہتے ہیں، شروع ہو جاتا ہے۔ کبھی اس درد کا دورہ فوراً رک جاتا ہے اور کبھی مسلسل جاری رہتا ہے۔ اس میں آپریشن کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ اسی قسم کی علامات سنگ مرارہ یا پتے کی پتھریوں کی صورت میں بھی دیکھی جاتی ہیں۔ شدید درد عموماً اس وقت ہوتا ہے جب کہ پتھری پتے کی نالی کے منہ کو بند کر دیتی ہے یا اس کے اندر اٹک جاتی ہے۔ صفرے کی کمی ہو جانے سے فضلے کا رنگ ہلکا ہو جاتا ہے۔ مرض پرانا ہو جانے سے جگر اور لبلبے کی سوزش اور دیگر تکالیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ موٹاپا، حمل، 40 - 50 سال کا سن اور چکنائی کا بہت زیادہ استعمال پتے کی شکایات کو بڑھاتے ہیں۔ پتے کی پرانی خرابی کا نتیجہ یرقان بھی ہوتا ہے۔ رنگ پیلا پڑ جانے کے علاوہ اسہال، تلخی، ضعف، خون کی کمی، اپھارا، متلی اور جگر یا پتے کا درد اس مرض کی علامات ہیں۔

غذا : چکنائی کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے، لیکن لحمیات اور نشاستے دار اجزاء کی مقدار اس حد تک بڑھا دینی چاہیے کہ مجموعی طور پر غذائی حرارے عام طور پر مطلوبہ حراروں سے کم ہی رہیں۔ چکنائی ترک کر دینے اور مرارہ براری کے بعد چونکہ بدہضمی بڑھ جاتی ہے اس لیے اس کا مداوا کرنے کے لیے صفرآوری مرکبات کھانے چاہئیں۔ ریاح کی بادی چیزیں (مثلاً پیاز، لہسن، گوبھی، مولیاں، شلجم، دالیں، مرچیں اور مونگ پھلیاں) مریضوں کے لیے ناموافق ہوتی ہیں۔ حیاتین، جو چکنائی میں حل ہو سکتے ہوں (خصوصاً حیاتین کے)، ضرور کھلانے چاہئیں۔ پرانے یرقان میں جب کہ ہڈیوں کی خرابی اور خون کی کمی وغیرہ ہو جائے تو حیاتین ڈی، حیاتین بی (کمپلیکس)، کیلشیم گلوکونیٹ اور لوہے کے مرکبات اور ایسی اشیاء جن میں ان اجزاء کی بہتات ہو کھلانا ضروری ہیں۔ پتے کی شکایت میں جو غذائی اشیاء مفید ہوتی ہیں وہ یہ ہیں : خشک سپریٹا کا دہی، روٹی، غیر چربی دار گوشت، مرغی یا مچھلی، انڈے، سوجی، چاول، آلو، سبزیاں، شوربے بلا چکنائی، پھل، شہد اور چینی۔ ان کے برعکس جو چیزیں مضر ثابت ہوتی ہیں ان میں دودھ (خاص طور پر بھینس کا دودھ)، کریم، بالائی، قلفی، تمام تلی ہوئی اور مرغن اشیاء، مکھن، گھی، چربی، روغن، چربی دار گوشت، بادی سبزیاں، سیب، ناشپاتی، خربوزہ، زیتون، کریم والے بسکٹ اور کیک، گری دار میوے اور گرم مصالحے شامل ہیں۔ چکنائی اور چکنی اشیاء کے سوا غیر موزوں اشیاء میں سے مریض اگر کوئی شے ہضم کر لیتا ہو تو اس کے کھلانے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

ورم مرارہ کے شدید دورے میں غذائی احتیاط اسی طرح کی جاتی ہے جس طرح ورم جگر کے مرض میں، یعنی چکنائی بالکل ترک کر دینی چاہیے اور لحمیات کم (30 - 40 گرام یومیہ) کر دینے چاہئیں۔ زیادہ زور نشاستے دار اجزاء پر دینا چاہیے۔ شروع کے دو تین دنوں میں میٹھی سیال غذا اور اس کے بعد شوربا، دودھ، لسی، بیماروں کی چاول اور اناج دینے چاہئیں۔ آہستہ آہستہ عام غذا پر آ جانے میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ اس مرض کی مزمن شکل میں وزن کم کرنا، سیال زیادہ پینے اور غذا میں احتیاط کرنا ضروری ہے۔ عام حالات میں تھوڑی بہت چکنائی دینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس مقصد کے لیے مکھن (نصف چھٹانک) اور گائے کا دودھ (نصف سیر) مفید ہے۔ اس مرض میں چونکہ بدہضمی ہو جانے کا کافی خدشہ ہوتا ہے اس لیے ثقیل یا دیر سے ہضم ہونے والی اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ان اشیاء کی تفصیل بدہضمی اور ناسور معدہ کے سلسلے میں دی جا چکی ہے۔

تصلب شرائین | Arteriosclerosis

علامات : اس مرض میں خون کی شریانیں موٹی اور سخت ہو جاتی ہیں اور ان کی لچک زائل ہو جاتی ہے۔ شریانوں کی یہ حالت یوں تو جسم کے کسی حصے میں بھی ہو سکتی ہے لیکن دل، دماغ، انتڑیوں، پھیپھڑوں، ٹانگوں اور بازوؤں میں عام طور پر نمایاں ہوتی ہے۔ وہ لوگ جو موٹاپے، ذیابیطس اور تشنج خون کے مریض ہوں اور سن چالیس 60.50 سال کے قریب ہو عموماً اس بیماری کا ہدف بنتے ہیں۔ غذا کی چکنائی اور لحمیات کی کمی بھی اس کا موجب ہو سکتی ہے۔ اس بیماری کی علامات، جو مقام مرض پر منحصر ہوتی ہیں، یہ ہیں : سینے اور بازو کا درد (angina pectoris)، بڑھاپے کی دماغی تبدیلیاں، لنگڑانا (claudication)، دل کا درد یعنی اکلیلی دلبستگی (coronary thrombosis) یا احتشاء (infarction)، فالج، لقوہ یا ادھرنگ (hemiplegia)، کمزوری، بے ہوشی اور پیرانہ بوسیدگی یا ضعف (senile decay)۔ خون میں کولیسٹرول کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ جن اشیا میں کولیسٹرول زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے ان کی فہرست درج ذیل ہے۔ اس فہرست میں کولیسٹرول کی جو مقدار درج کی گئی ہے وہ ایک چھٹانک وزن خوردنی شے میں پائی جاتی ہے :

گوشت اور اوجھڑی	85 - 35 ملی گرام
پنیر، انڈا (سالم)، کریم، گوشت کی چربی اور مکھن	160 - 50
دل، گردے اور کلیجی	350 - 85
مغز اور انڈے کی زردی	1,400 - 1,150

غذا : غذا میں چکنائی کم اور لحمیات زیادہ ہونے چاہئیں۔ شروع میں متوازن غذا کی مقدار مطلوبہ مقدار سے کم ہونی چاہیے۔ مریض کو آہستہ آہستہ متوازن غذا پر لے آنا چاہیے۔ وزن بالکل نہیں بڑھنے دینا چاہیے۔ اس مرض سے بچنے کے زریں اصول یہ ہیں : غذا میں کسی قسم کی زیادتی اور بے اعتدالی نہ کی جائے۔ حیوانی چکنائی اور چینی خاص طور پر کم کھائی جائیں۔ لحمیات، حیاتین اور معدنی نمک ضرور کھائے جائیں۔ ورزش روزانہ کی جائے۔ زندگی کا لائحہ عمل اس طرح تیار کیا جائے کہ اس میں غصہ آنے اور پریشان ہونے کے امکانات کم سے کم ہوں۔ تمباکو نوشی سے پرہیز کیا جائے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 4 No. 5 May 2000 Page 19

قسط نمبر 5: بیماری میں غذائی احتیاط

امراضِ قلب

Heart diseases

ان میں تین امراض شامل ہیں : یعنی اکلیل عارضۂ قلب (coronary heart diseases) ، منصمۂ عضلۂ قلب (myocardial infarction) اور اسلالی سکتۂ قلب (congestive heart failure) ۔

علامات : اکلیل عارضۂ قلب عموماً دل کی اکلیل شریان (coronary artery) کے تنگ ہو جانے اور دل کے پٹھوں کو خون کی پوری مقدار نہ ملنے کے باعث ہوتا ہے ۔ ایسی حالت میں سینے کی بائیں جانب دل کے مقام پر درد ہوتا ہے ۔ اسے ذبحۂ صدر بھی کہتے ہیں ۔ یہ مرض دل کے بہت زیادہ کام کرنے سے ہوتا ہے ۔ دل کے پٹھوں کو جب خون واجب مقدار میں نہیں ملتا (خاص طور پر جب اکلیل شریان میں دلمہ یا خون کا لوتھڑا بن کر خون کے بہاؤ کو روک دیتا ہے) اس وقت دل کا کچھ حصہ مجروح ہو جاتا ہے ۔ دل میں شدید درد ہوتا ہے اور اگر اچانک حرکتِ قلب بند ہو جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے ۔ یہ مرض زیادہ تر موٹے لوگوں اور بے قاعدگی سے کھانے پینے اور رہنے سہنے والے لوگوں کو ہوتا ہے ۔ اسلالی سکتۂ قلب کے عارضہ کے دوران میں شریانی خون (یعنی اصلی خون) خلیوں تک کم پہنچتا ہے اور وریدی خون (یعنی واپسی خون) دل میں جانے کی بجائے وریدوں سے نکل کر ارد گرد کے نسائج میں کافی مقدار میں جمع ہو کر استسقاء یعنی ورم پیدا کر دیتا ہے ۔ دل کی یہ ناکامی عموماً ان مریضوں میں دیکھی جاتی ہے جو تیزیِ خون ، امراضِ قلب ، حرکتِ قلب کی بے قاعدگی ، ریح یا گنٹھیا کے سبب زاہوائبِ دل (heart valves) کے عارضے (یہ عارضہ آتشک سے بھی ہو جاتا ہے) اور گمبھکے وغیرہ میں مبتلا ہوں ۔

غذا : اکلیل عارضے میں دل کا بوجھ کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مریض کو بستر پر مکمل آرام کرایا جائے ۔ اس مرض میں ورزش ، اشتعال ، ہیجان اور پیٹ بھر کر کھانا مضر ہے ۔ بہتر یہ ہے کہ تھوڑی تھوڑی غذا دن میں کئی مرتبہ کھائی جائے ۔ جسمانی وزن ، عمر اور جسامت کے لحاظ سے مناسب سطح پہ کچھ کم رکھنا بہتر ہے ۔ تصلبِ شرائین کے تحت جو ہدایات دی جا چکی ہیں ان سب پر عمل کرنا ضروری ہے ۔ منصمہ کی شکایت کے بعد چند روز تک صرف سادہ سیال غذا (ایک ڈیڑھ سیر یومیہ) ، پھر دودھ (دن میں چار مرتبہ) اور نیم سیال غذا (جو اندازاً 800 حرارے قوت کی حامل ہو) دینی چاہیے ۔ رفتہ رفتہ یومیہ حراروں کی تعداد 800 سے 1,200 تک لے جانی چاہیے ۔ یہ بھی ضروری ہے کہ غذا میں سوڈیم کی مقدار 250 تا 500 ملی گرام سے زیادہ نہ ہونے پائے ۔ اس دوران میں حیاتین کھلاتے رہنا چاہیے ۔ جس وقت سینے کا درد اور دیگر شکایات جاتی رہیں ، دن میں تین وقت کھانے کے معمول پر آ جانا چاہیے ۔ چکنائی وغیرہ سے پرہیز ، جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے ، ضروری ہے ۔ اسلالی سکتۂ قلب میں دیگر ۔۔۔ کے علاوہ سوڈیم سے پرہیز بہت ضروری ہے ۔ بالفاظ دیگر نمک خوردنی کھانا بالکل بند کر دینا چاہیے ۔ اس کی بجائے مصنوعی نمک ، جو ۔۔۔ مل جاتا ہے ، کھانا چاہیے ۔ جب پیشاب آور اور دیگر ادویات سے مریض کو ناکامیِ قلب کا خدشہ جاتا رہے تو سوڈیم کی مقدار تھوڑی سی بڑھائی جا سکتی ہے ۔ (عام حالات میں ایک صحت مند آدمی ہر روز 10 سے 25 گرام نمک خوردنی کھاتا ہے اور اس میں 3.9 سے 9.6 گرام سوڈیم ہوتا ہے) ۔ امراضِ قلب کے سلسلے میں جو دیگر ہدایات دی گئی ہیں ان کی بھی پابندی کرنی چاہیے اور بادی اشیاء نہیں کھانی چاہئیں ۔ مقصد یہ ہے کہ دل کو زیادہ کام سے بچانے کے لیے مناسب جسمانی کام کرنے اور زود ہضم سادہ غذا کھانے کا فیصلہ کر لینا چاہیے اور اس پر بقیہ عمر بھر کاربند رہنا چاہیے ۔

بیش تنابی

Hypertension

بیش تنابی یا بیش تنش خون درحقیقت کئی عارضوں کی علامت ہے ۔ یہ تکلیف عموماً گردوں اور غدودوں (مثلاً غدہ درقیہ) کے امراض ، دماغی رسولیوں ، موٹاپے ، ناخوش گوار ماحول اور غذا کی بے اعتدالی سے ہوتی ہے ۔ اس کا بنیادی سبب معلوم کر کے اس کا علاج اور انسداد کرنے کی کوشش کرنی چاہیے ۔

علامات : اس عارضے میں خون کا دباؤ ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے ۔ دراصل خون کی چھوٹی شریانیں خون کے بہاؤ میں مزاحمت پیدا کرتی ہیں اور اس کا دباؤ بڑھا دیتی ہیں ۔ دباؤ بڑھ جانے سے سر بھاری ہو جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں ۔ آنکھوں پر ورم آ جاتا ہے اور کئی مریضوں کو تنبیجِ قرصِ بصری (papilloedema) ہو جاتا ہے ۔ مریض کام کاج کرنے سے عاری ہو کر بیزاری ظاہر کرتا ہے ۔ اس مرض میں خون کا انقباضی (systolic) اور انبساطی (diastolic) دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے ۔ ایک صحت مند نوجوان میں یہ دباؤ علی الترتیب 120 اور 80 ملی میٹر ہوتا ہے مگر بیش تنشِ خون میں یہ بڑھ جاتا ہے ۔ ان دونوں میں سے دوسرا عدد زیادہ قابلِ اعتماد سمجھا جاتا ہے ۔ یہ عدد عام مرض میں 90 سے 105 ، درمیانی قسم کی تکلیف میں 105 سے 120 ، اور شدید صورت میں 120 ملی میٹر سے زائد ہو جاتا ہے ۔ اگر تکلیف پرانی ہو جائے اور اس کی مناسب نگہداشت نہ کی جائے تو انجام کار سکتۂ قلب ، دماغی جریانِ خون یا یوریتِ خون سے موت واقع ہو جاتی ہے ۔

غذا : یہ شکایت عموماً موٹاپے میں ہوتی ہے ، اس لیے سب سے پہلے وزن کو گھٹانا چاہیے ۔ لحمیات اگر اعتدال سے کھائے جائیں تو وہ خون کے دباؤ کو نہیں بڑھاتے ۔ شدید مرض میں سوڈیم کی مقدار ہر روز 200 ملی گرام سے کم ہونی چاہیے ۔ وہ غذائی اشیاء جو کھائی جا سکتی ہیں یہ ہیں : سپریٹا (روزانہ دو پیالے) ، لسی (مکھن کے بغیر) ، چائے ، ڈبل روٹی یا روٹی (جس میں نہ تو نمک ہو اور نہ میٹھا سوڈا یا خمیری سفوف) ، چاول ، مکھن یا روغن (بلا نمک) ، گوشت اور مچھلی (بلا نمک) ، پنیر (بلا نمک) ، سویاں ، آلو اور کئی ہوئی سبزیاں (بغیر نمک کے پکائی ہوئی) ، پھل ، شوربے (بلا نمک) ، کسٹرڈ ، پڈنگ ، چینی ، مربے (جن میں سوڈیم کا کوئی مرکب نہ ہو) اور سرکہ ۔ اس کے برعکس وہ اشیاء جن سے پرہیز کرنا چاہیے یہ ہیں : سوڈیم کی نمکیات ، روٹی یا ڈبل روٹی اور کیک (جن میں نمک ، میٹھا سوڈا اور خمیری سفوف استعمال کیے گئے ہوں) ، نمکین مکھن اور کریم (اور ان سے بنائی ہوئی اشیاء) اور ڈبوں کی تمام اشیائے خوردنی جن میں نمک ملایا گیا ہو ۔ المرائی سبزیاں (چقندر ، گاجر ، ساگ ، سرسوں اور پالک) ، بادی سبزیاں اور پھل (گوبھی ، کھیرا ،

مرچ، مولی اور شلجم وغیرہ)، دیسی شکر اور شیرا، اچار، چٹنی، تمام چٹنی چیزیں (جن میں نمک ہو) اور کھاری پانی۔ مریض کے اچھا ہو جانے پر خاص طور پر ناکافی قلب کا خدشہ دور ہو جانے کے بعد رفتہ رفتہ معمول غذا پر آ جانا چاہیے، مگر سوڈیم کی متوقع مقدار 4-2 گرام سے نہیں بڑھنی چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ نمک خوردنی سے احتراز کیا جائے اور اس کی جگہ مصنوعی نمک استعمال کیا جائے۔

غذا میں سے سوڈیم کو نکالنے یا کم کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ اس دھات کی ضرورت سے زیادہ کمی نہ ہونے پائے۔ گردوں کی خرابی یا دیر تک پیشاب آور ادویات کے استعمال سے سوڈیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر بہت لمبے عرصے کے لیے سوڈیم نہ کھانا مقصود ہو تو ڈاکٹروں سے گردوں کے کام کی جانچ پڑتال کراتے رہنا چاہیے۔

روزانہ کی کمزوری، سستی، عدم اشتہا، متلی، قے، ذہنی انتشار، پیٹ اور دیگر اعضا کا تشنج اور درد، سوڈیم کی کمی کی عام علامات ہیں۔ اس لحاظ سے معمولی نمک کی دیکھ بھال خاص طور پر موسم گرما میں ضروری ہوتی ہے۔

جن اشیاء میں سوڈیم زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے ان کی فہرست درج ذیل ہے۔ سوڈیم کی جو مقدار درج کی گئی ہے وہ ایک چھٹانک وزنی خوردنی شے میں پائی جاتی ہے:

	ملی گرام
گیہوں کی روٹی (بلا نمک) اور کورن فلیکس	400 - 350
چاول اور گیہوں کے فلیکس اور ٹماٹر کیچپ	750 - 700
مکھن، مارجرین اور پنیر (تمام مع نمک)	950 - 600
مچھلی (نمکین، بند ڈبوں میں) اور کیکڑا (خصوصاً کاڈ، ٹیونا اور سارڈین)	1,600 - 450
پھل اور ترکاریوں کے اچار اور چٹنیاں	5,000 - 1,000

ورم گردہ
Nephritis

ورم گردہ کی تین قسمیں ہوتی ہیں، یعنی غدۃ عروق کا ورم (glomerulo-nephritis)، انحطاط گردہ (nephrosis) اور صلابت گردہ (nephrosclerosis)۔ گردے کے امراض کے سلسلے میں تین باتوں کا یاد رکھنا ضروری ہے۔ پہلی یہ کہ گردوں کے مرکبات (مثلاً یوریا اور نمک) کا اخراج زیادہ نہ ہو۔ دوسری یہ کہ جو مرکبات پیشاب کے ذریعے ضرورت سے زیادہ خارج ہو رہے ہوں ان کو غذا میں شامل کیا جائے۔ تیسری یہ کہ غذا میں ایسی اشیاء نہ ہوں جو جسم میں نائٹروجن یا سوڈیم وغیرہ کا اضافہ کریں۔ چنانچہ گردوں کے عارضوں میں لحمیات کم دینے چاہئیں تاکہ نائٹروجن ذخیرہ کم ہو۔ اگر متوقع مقدار میں زیادہ کمی کرنا ضروری ہو تو یہ پرہیز چند روز کے بعد روک دینا چاہیے، ورنہ جسمانی اعضا کی ضرورت سے زیادہ ٹوٹ پھوٹ شروع ہو جاتی ہے۔

سوڈیم کی حد بندی اس لیے ضروری ہے کہ اس کی جسم میں زیادتی سے اعضاء میں پانی بھر جاتا ہے اور استسقاء لحمی پیدا ہو جاتا ہے۔ غذا کے گھٹا دینے سے حیاتین کی کمی ہو جائے تو وہ بھی پوری کرنی چاہیے۔

علامات: گردے کے غدۃ عروق کا ورم شدید اور کہنہ دونوں شکلوں میں دیکھا جاتا ہے۔ پہلی شکل میں پیشاب کے اندر زلال (albumin) یا خون آتا ہے اور ساتھ سادہ استسقاء لحمی اور تنش خون کی شکایت ہوتی ہے۔ جراثیم کے حملے کے باعث بخار، متلی اور سر میں درد بھی ہوتا ہے۔ یہ مرض چند روز میں دفع ہو جاتا ہے یا کہنہ شکل اختیار کر لیتا ہے۔ کہنہ شکل میں گردے سخت ہو جاتے ہیں اور ان کی کارکردگی پست ہو جاتی ہے۔ انحطاط کی علامات نظر آنے لگتی ہیں اور آخرکار ان کے عمل کی ناکامی کے باعث یوریمیا خون کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ عموماً یہ زندگی کی آخری منزل ہوتی ہے۔ انحطاط گردہ میں زلال کی مقدار پیشاب میں زیادہ اور خون میں کم ہو جاتی ہے۔ استسقاء لحمی شدت اختیار کر لیتا ہے۔ بیش تنش خون، نائٹروجن کی عدم موجودگی اور غذا میں لحمیات کی کمی اثر آتی ہے۔ صلابت گردہ کی حالت میں [illegible]

(nephrons) اور شریانوں کی خرابی کے باعث بیش تنش خون کی شکایت بڑھ جاتی ہے اور مرض یا تو شدید اور خطرناک صورت یا کہنہ اور بے ضرر صورت اختیار کر لیتا ہے۔

غذا: غدۃ عروق کے شدید ورم کی صورت میں سیال اشیاء کم دینی چاہئیں تاکہ استسقاء لحمی میں اضافہ نہ ہو۔ ہر روز گزشتہ دن کے پیشاب کی مقدار سے آدھ پاؤ سیر سیال زیادہ کرتے رہنا چاہیے۔ پہلے چند دن صرف پھلوں کے رس پر اکتفا کرنا بہتر ہے۔ اس مقصد کے لیے ہر گھنٹے بعد ایک یا ڈیڑھ چھٹانک رس، مع تین چار چھٹانک چینی دینا چاہیے تاکہ قے نہ ہونے پائے۔ قے بند ہو جانے پر ایسی غذا منتخب کرنی چاہیے جس میں لحمیات کم، نمک کم، چکنائی درمیانی مقدار میں اور نشاستے دار اجزاء زیادہ ہوں۔ لحمیات کی متوقع مقدار 30 - 40 گرام اور سوڈیم کی 200 - 400 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ جب خون میں نائٹروجن کی سطح اور استسقاء لحمی کم ہونا شروع ہو جائے تو اس وقت سے لحمیات اور سوڈیم کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھانی شروع کر دینی چاہیے۔ عام طور پر یہ وقت دورے کے آغاز کے قریب دس دن بعد آتا ہے۔ مریض کا روزانہ وزن کرنے سے پتا لگتا رہتا ہے کہ اس کے جسم میں پانی تو نہیں بھر رہا ہے۔ اگر ایسا ہو تو سوڈیم بالکل بند کر دینا چاہیے۔ اس مرض کی پرانی حالت میں، بشرطیکہ استسقاء لحمی اور ضعف کی علامات موجود نہ ہوں، غذا کا پرہیز چنداں ضروری نہیں ہوتا۔ اگر انحطاط کی صورت پیدا ہو جائے تو غذا اس کے لحاظ سے دینی چاہیے اور اگر گردے اپنا کام کرنے سے معذور ہو جائیں تو لحمیات کو فوراً بہت کم کر دینا چاہیے تاکہ یوریمیا پیدا نہ ہو۔ قوت کی ضروریات نشاستے دار اشیاء سے پوری کرنی چاہئیں۔ اسی طرح سوڈیم کی مقدار بھی بڑھا دینی چاہیے، کیوں کہ ناکام گردے سوڈیم یا نمک دونوں کو خارج کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ سیال اشیاء زیادہ مقدار میں دینا مفید ہے۔ انحطاط گردہ کے مرض میں لحمیات زیادہ اور سوڈیم کم مقدار میں دینا ضروری ہے۔ ہر روز 80 - 100 گرام لحمیات اور 200 - 400 ملی گرام سوڈیم کافی ہوتا ہے۔ سیال اشیاء کو مریض حسب خواہش پی سکتا ہے۔ صلابت گردہ کے مرض میں بھی وہی غذا مفید ہوتی ہے جو غدۃ عروق کے کہنہ ورم کے لیے تجویز کی گئی ہے۔ البتہ بیش تنش خون کے علاج کی طرف توجہ دینا بے حد ضروری ہوتا ہے۔

شراب نوشی
Alcoholism

علامات: شراب نوشی کی علامات اور شراب نوش کے کردار و گفتار سے کون واقف نہیں۔ جب شراب نوشی کی عادت پرانی ہو جاتی ہے تو وہ ایک مرض کی حیثیت اختیار کر لیتی ہے۔ شراب نوشی کے مریض غذا کم اور غیر متوازن کھاتے ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی بھوک کم اور جسمانی حالت خراب ہو جاتی ہے۔ جگر کی خرابیاں، عصبی امراض (مثلاً بیرونی اعصاب کا ورم (peripheral polyneuritis)، رعشہ، لسی وایت، ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جانا، عضلات عاصرہ کی کمزوری، گردن توڑ بخار، مزاج کی تبدیلی، نسیان (amnesia)، وہم اور معدے کا ورم پرانی شراب نوشی کے عام نتائج ہیں۔

غذا: غذا کی اصلاح کے ساتھ ساتھ ایک طرف مریض سے شراب چھڑوانا اور دوسری طرف شراب کے برے اثرات کا علاج ضروری ہے۔ زیادہ خراب حالت میں، خصوصاً ہذیان اور رعشے کی شکایت میں، مریض کو شفاخانے بھیج دینا چاہیے، جہاں مرض کی شدت کو روکنے کے لیے گلوکوز (25 فی صد محلول کے 100 مکعب سنٹی میٹر مع 10 سے 25 ملی گرام تھایامین) الذرون ورید دیا جاتا ہے۔ ساتھ ساتھ تسکین کے لیے پیرالڈیہائڈ (paraldehyde) دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ورید ہی میں گلوکوز، پروٹین مرکبات، امینو ایسڈز اور حیاتین (خصوصاً تھایامین، نیاسین، ریبوفلیوین، پریڈوکسین اور پینٹوتھینک ایسڈ) اس وقت تک دیے جاتے ہیں جب تک کہ ہاضمے کا نظام صحیح کام کرنا شروع نہ کر دے۔ اس کے بعد غذا میں پانی بڑھا دینا چاہیے اور دودھ اور زود ہضم نشاستہ دینا شروع کر دینی چاہئیں۔ آخرکار متوازن غذا اور وٹامن بی (کمپلیکس) جیسے حیاتین ایک مناسب مدت تک ضرور دینے چاہئیں۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 4 No. 6 June 2000

قسط نمبر ۲ : بیماری میں غذائی احتیاط

ذیابیطس

علامات : یہ مرض لبلبے کی خرابی کے باعث انسولین (insulin) کے بہت کم مقدار میں بننے سے ہوتا ہے۔ گلوکوز، جو ایک قسم کی شکر ہے، خون میں جمع ہو جاتی ہے اور پیشاب میں آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ساتھ ساتھ پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور تشنگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر احتیاط نہ کی جائے تو مرض بڑھ جاتا ہے اور نشاستہ اور چکنائی کے اچھی طرح تحلیل نہ ہونے سے خون میں ترشاؤ (acidosis) اور کیٹونیات (ketosis) پیدا ہو جاتی ہے۔ آخرکار کمزوری، سستی اور بے ہوشی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ یہ حالت خطرناک ہوتی ہے۔ زیادہ عرصے تک بیمار رہنے کے سبب آشوب شرائین کا مرض اور عصبی امراض ابھر آتے ہیں۔

غذا : مرض کی ابتدا میں پرہیزی کھانا کھانے سے افاقہ ہو جاتا ہے اور اس مرض کی دوا (انسولین) کا ٹیکہ لینے کی نوبت نہیں آتی۔ اگر مرض بڑھ جائے تو دوا کھانا ضروری ہوتا ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اگر یہ دوا کھائی جا رہی ہو، اور نشاستہ دار اشیاء کا استعمال بالکل بند کر دینے کے باعث خون میں شکر کی قلت ہو جائے تو دماغی صدمہ پہنچ جاتا ہے، تو یہ خطرناک ہوتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ ذیابیطس کے مریض کو اپنا وزن لازماً گھٹانا چاہیے۔ ایسے مریض کا وزن اس کے مناسب وزن سے 10 فی صد کم ہونا چاہیے[10]۔

یہ یاد رکھنا چاہیے کہ مریضوں میں سے تقریباً 40 فی صد مریض اپنی بیماری پر صرف غذائی پرہیز سے قابو پا سکتے ہیں۔ بقیہ 60 فی صد میں سے نصف مریض کھانے والی عام ادویات کے استعمال سے اور نصف انسولین کے ٹیکے لے کر شفایاب ہو سکتے ہیں[11]۔ کھانے والی عام ادویات، جن میں ٹول بیوٹا مائڈ (tolbutamide)، کلوروپروپامائڈ (chlorpropamide) اور بائیگوانائڈ (biguanide) وغیرہ شامل ہیں، نیز انسولین جس کے ٹیکے لیے جاتے ہیں، ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورے سے اور اس کی ہدایات کے مطابق استعمال کرنی چاہییں۔ ڈاکٹر علاج اور پرہیز تو بتا سکتا ہے مگر ان دونوں پر عمل کرنا خود مریض کا کام ہے۔ یہ مرض چونکہ خطرناک ہے اس لیے مرض کی تشخیص ہوتے ہی مریض کو فوری طور پر علاج اور پرہیز شروع کر کے اپنی جان بچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ وہ مریض جو احتیاط کرتے ہیں عموماً اوسط عمر سے زیادہ جیتے ہیں۔ ذیابیطس کے اکثر مریضوں کو روزانہ کھانے پینے کے لیے ایسی چیزیں استعمال کرنی چاہییں جن کا 40 فی صد حصہ نشاستے دار اجزاء، 20 فی صد حصہ لحمیاتی اجزاء اور 40 فی صد حصہ چکنائی پر مشتمل ہو۔ غذا سے یومیہ 1,000 سے 2,000 حراروں کا ملنا بیشتر اشخاص کے لیے کافی ہوتا ہے۔

غذائی اشیاء میں سب سے زیادہ نشاستے دار اشیاء، شکر اور ان سے بنی ہوئی اشیاء سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ وہ اشیاء جن میں شکر اور نشاستہ کم ہوتی عام مریضوں کے لیے اس لیے موزوں سمجھی جاتی ہیں کہ ان کو تحلیل کرنے کے لیے جسم میں انسولین کافی بن جاتا ہے۔ ایسے مریض قریب 100-120 گرام نشاستے دار اشیاء روزانہ کھا سکتے ہیں۔ اگر مرض کے آغاز میں کوئی مریض انسولین لینے سے گریز کرے تو اسے نشاستہ دار اشیاء سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے لیکن ان مریضوں کے لیے جو انسولین لے رہے ہوں، نشاستہ دار اشیاء کا استعمال خاص طور پر سوتے وقت تکلیف سے بچنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ نشاستے اور شکر کی غذا کو کئی حصوں میں بانٹ کر کھانا چاہیے تاکہ دن بھر یہ اجزاء جسم میں موجود رہیں۔

لحمیات کی مقدار (مناسب وزن کے حساب سے) معمول سے زیادہ ہونی چاہیے۔ بالغ لوگوں کے لیے ڈیڑھ گرام، بچوں کے لیے دو یا تین گرام اور حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے ڈیڑھ یا دو گرام لحمیات (فی کلو گرام جسمانی وزن کے لحاظ سے) کافی ہیں۔ عمومی طور پر کوشش یہ کرنی چاہیے کہ کل غذائی حراروں کا پانچواں حصہ لحمیات اور بقیہ حصہ چکنائی اور نشاستے دار اجزاء سے قریب قریب برابر تناسب میں حاصل ہو۔ ایسی چکنائی، جس میں غیر سیر شدہ لیپڈ ایسڈز زیادہ ہوں، مفید ہوتی ہے اور شرائین کے مرض کے حملے کو روکتی ہے۔ ان مریضوں کو روزانہ حتی الامکان ایک یا دو سیر دودھ، ایک انڈا، دو چھٹانک گوشت، کوئی ایسی چیز جس میں حیاتین سی ہو، کچھ سبزیاں اور پھل اور مناسب مقدار میں چکنائی کھانی چاہیے۔

ذیابیطس میں بچوں اور بڑوں کے لیے پرہیز مشابہ ہے۔ البتہ بچوں کے معاملے میں چند باتوں کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ ایک یہ کہ بچوں میں یہ مرض شدت اختیار کر لیتا ہے، اس لیے علاج کے بغیر کام نہیں چلتا۔ دوسرے یہ کہ بچے اکثر کمزور ہو جاتے ہیں اس لیے سب سے پہلے ان کو متوازن غذا اور زیادہ مقدار میں حیاتین دینے چاہییں۔ وزن صحیح ہو جانے کے بعد بھی پرہیز جاری رکھنا چاہیے۔ تیسرے یہ کہ دودھ اور اس سے تیار کردہ اشیاء اور حیاتین ڈی باقاعدگی سے دینے چاہییں تاکہ ہڈیاں بڑھتی رہیں۔ چوتھے یہ کہ چینی کا استعمال ڈاکٹر کی تجویز کے مطابق ہونا چاہیے، اس لیے کہ خون میں گلوکوز کی کمی یا زیادتی سے جو تکالیف ہو جاتی ہیں ان میں گلوکوز کی مقدار کا بہت تھوڑا فرق ہوتا ہے اور دونوں صورتوں میں حالت خطرناک ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مریض شکر کی بجائے سیکارین (saccharin) سے سادہ کھانے پینے کی چیزوں کو میٹھا کر سکتے ہیں۔ اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ غذائی اشیاء کو سوڈیم سائیکلامیٹ (sodium cyclamate) سے بھی میٹھا بنایا جا سکتا ہے، مگر جن مریضوں کے لیے سوڈیم مضر ہو انہیں غذا کو میٹھا کرنے کے لیے سوڈیم سائیکلامیٹ کی بجائے کیلشیم سائیکلامیٹ (calcium cyclamate) کا استعمال کرنا چاہیے۔

○ کچھ ایسے دوست ضرور رکھئے جو خوش طبع اور زندہ دل ہوں۔ جن کی صحبت میں آپ خوش و خرم رہیں اور نیا جوش و جذبہ محسوس کریں۔ مایوس اور قنوطی افراد کی صحبت آپ کی زندگی میں کوئی لطف اور جوش و خروش نہیں پیدا کر سکتی۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 4 No. 7 | July 2000 | Page 27

بیماری میں غذائی احتیاط

قسط نمبر 7:

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark

متفرق شکایات اور ہنگامے

عملہ یا آپریشن (operation) : آپریشن سے پہلے اور بعد غذا میں احتیاط برتنے سے آپریشن کے شگاف یا زخم کے مندمل ہونے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ لحمیات، وٹامن سی اور وٹامن کے کی کمی آپریشن کی کامیابی میں خاص طور پر رکاوٹیں پیدا کرتی ہے۔ اس لیے اگر آپریشن فوری طور پر کرنا لازم نہ ہو تو مریض کی جسمانی حالت کو جہاں تک ہو سکے مناسب غذا کھلا کر آپریشن کے قابل بنانا چاہیے۔ ایسے مریضوں کو جو بہت دنوں سے پہلے بھوک سے عاری ہوں، کسی شدید حادثے کے باعث زیادہ خون کھو بیٹھے ہوں یا جن کی جلد کا کافی حصہ جل کر ضائع ہو چکا ہو، لحمیات اور دوسرے اہم اجزاء کی خاص طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ فربہی بھی آپریشن کے لیے مضر ہے۔ ایسی حالت میں نہ صرف آپریشن کا صحیح مقام تلاش کرنا مشکل ہوتا ہے بلکہ اس کا اندمال بھی جلد نہیں ہوتا اور اکثر پھوڑا یا اولنج کی شکایت ہو جاتی ہے۔

یہ یاد رہے کہ آپریشن کے بعد جب تک بے ہوشی کا عالم رہے مریض کو کھانے یا پینے کے لیے کوئی چیز نہیں دینی چاہیے۔ ایسا کرنے سے چیزوں کے پھیپھڑوں میں چلے جانے اور نمونیا ہو جانے کا بہت احتمال ہوتا ہے۔ بڑے آپریشنوں کے بعد مریضوں کو عموماً اتلاف (wasting) اور کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسی طرح دبلا ہو جانے کی بڑی وجہ لحمیات اور پوٹاشیم کا اخراج (depletion) ہوتا ہے۔ ایسے اخراج کی تشخیص، علاوہ شکل و شباہت کے، مریض کے خون کے مصل کے معائنے سے بھی کی جا سکتی ہے۔ زلالی مصل عموماً 3.3 گرام (فی 100 مکعب سنٹی میٹر) سے کم مقدار میں ہوتا ہے۔ اس قسم کی کمزوری کو لحمیات، حیاتین اور دوسرے مقوی اجزاء کی مدد سے دور کرنا ضروری ہے۔

دہن کے علاوہ سیّال غذا دینے کے غیر امعائی (parenteral) ذریعے بھی ہیں۔ ان کے بغیر موجودہ طبی امداد کی کامیابی ناممکن تھی۔ ان ذریعوں میں غذا کا زیر جلد دینا، اندرون عضلات دینا، اندرون ورید دینا، اندرون معدہ دینا اور حقنہ یا انیما (enema) کے ذریعے دینا شامل ہے۔ مریض کے جسم میں ان طریقوں سے غذا پہنچانے کے کئی فائدے ہیں۔ مثال کے طور پر خون کثرت سے خارج ہو جانے پر یا صدمہ کی حالت میں اس کی تلافی خون، البیومن یا کسی اور شے سے کی جاتی ہے۔ مسلسل اسہال اور قے ہونے، گردے خراب ہو جانے یا بے حد پسینہ آنے کی صورت میں سیّال اور معدنی نمک وغیرہ کی کمی انہی ذریعوں سے پوری کی جاتی ہے۔ وہ مریض جو غذا یا دوا نہیں پی سکتے ان کی جان بچانے کے بھی ذریعے یہی ہیں۔ بعض آپریشن ایسے ہوتے ہیں جن کے بعد غذا یا دوا کا واحد ذریعہ غیر امعائی تراکیب ہوتی ہیں۔ ان پر اس وقت بھی عمل کیا جاتا ہے جب مریض کی جان بچانے کے لیے غذا یا دوا کا جسم میں فوراً داخل کرنا لازم ہو۔

معدے اور آنتوں کے آپریشنوں کے بعد پہلے تین چار دن تک پانی اور سیّال غذا عموماً وریدوں کے ذریعے یا معدے تک پہنچا دینے والی نال کے ذریعے دی جاتی ہے۔ یہ سب کام معالج اور ان کے مددگار سرانجام دیتے ہیں۔ آپریشن کے چار روز کے بعد مریض بالعموم منہ کے ذریعے سیّال خوراک کھانے کے قابل ہو جاتے ہیں اور انہیں سادہ اور زود ہضم غذا کھلائی جا سکتی ہے۔ مکمل طور پر صحت مند ہونے تک حیاتین کا کھلانا مفید ہے۔ آنت کے اوپری حصوں کے آپریشن یا آنت کا کچھ حصہ نکال پھینکنے کے آپریشن کے بعد پانی یا سیّال بالعموم چار چھ روز تک وریدوں کے ذریعے دیے جاتے ہیں۔ اس دوران میں معدے کے غیر ہضم شدہ مادے اکثر نال کی مدد سے باہر نکال دیے جاتے ہیں۔ سیّال غذا ایک دو روز تک معدے کی نال کے ذریعے اور اس کے بعد تین چار دن تک منہ کے ذریعے دی جاتی ہے۔ ان دنوں میں ایسی غذا دینی چاہیے جس کا فضلہ کم سے کم بنے۔ یہ احتیاط اگلے چار چھ دن تک بہت ضروری ہے۔ اس کے بعد معالج سے پرہیز کے بارے میں ہدایات لے کر شفاخانے سے رخصت ہو جانا چاہیے۔ آنت کے آخری حصے کے آپریشن کے پہلے اور کئی دن بعد تک بھی ایسی غذائی اشیاء دینا مفید ہے جن کا فضلہ کم سے کم بنے۔ عام طور پر آپریشن کے بعد عام غذا کا نصف حصہ قریب چار دن تک اور اس کے بعد کچھ دن تک ذرا زیادہ غذا دی جاتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ فضلہ کم بنے۔ ضرورت ہو تو افیون کے مرکبات دے کر اس فضلے کے خارج کو روکا جا سکتا ہے۔ کم سے کم فضلہ پیدا کرنے والی اشیاء یہ ہیں: چائے، سوڈے کی بوتلیں، شربت، بلا چوکر اناج سے بنائی ہوئی ڈبوں میں بند اشیاء، سکی ہوئی سفید ڈبل روٹی، بکے ہوئے غیر چربی دار مرغ، مچھلی یا گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، ابلے ہوئے سخت انڈے، تھوڑی سی ٹیار چکنائی، سوجی، سفید چاول، پھلوں کے چھنے ہوئے شفاف رس، چھنی ہوئی شفاف یخنی، شہد اور چینی۔ جن اشیاء سے پرہیز کرنا ضروری ہے ان میں دودھ، دوسرے اناج، روٹی، بند، چربی، مکھن، گھی، بالائی، کریم، کسٹرڈ، کیک، پیسٹری، مربے، چٹنی، آلو اور تقریباً تمام سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔

شدید ضرب: ہر قسم کی شدید مجروحیت (traumatism)، جس میں جراحی آپریشن بھی شامل ہیں، اس کے تحت آتی ہے۔ اس حالت میں جسمانی لحمیات تخریبی (catabolic) تبدیلیوں کا شکار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ تجربات سے پتا چلا ہے کہ ایسی حالت میں ہر روز 300 - 400 گرام عضلات ضائع ہو سکتے ہیں اور مریض کا وزن ایک کلو گرام یومیہ تک کم ہو سکتا ہے[12]۔ اگر علاج باقاعدگی سے ہو رہا ہو تو تین روز بعد افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس کے فوراً بعد لحمیات وغیرہ کی کمی پوری کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ مجروحیت میں پوٹاشیم بھی خلیات سے نکل کر خون میں داخل ہو جاتا ہے۔ صدمے کے سبب گردے اپنا پورا کام نہیں کرتے۔ خون کے معائنے سے پتا چلتا ہے کہ اس میں پوٹاشیم اور نائٹروجن کا اضافہ ہو گیا ہے، اس لیے زخم (حادثاتی یا آپریشن کے) جلدی مندمل نہیں ہوتے۔ مریض کو خون دینے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں رہ جاتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ خون میں جب تک غذائی اجزاء، خاص طور پر لحمیات، کثرت سے نہ ہوں اس وقت تک زخم کے کنارے آپس میں اچھی طرح نہیں ملتے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ زخم کے مندمل ہونے کی رفتار اسی صورت میں بڑھائی جا سکتی ہے جب کہ جسم میں خون زیادہ مقدار میں گردش کرے اور اس میں لحمیات، وٹامن سی اور وٹامن کے زیادہ ہوں۔ لہٰذا عام حالات میں آپریشن کے پہلے اور مجروحیت کے بعد غذا میں لحمیاتی اشیاء بکثرت ہونی چاہییں۔ وٹامن سی 100 سے 200 ملی گرام اور سوء تغذیہ کی صورت میں 500 ملی گرام یومیہ دینے سے اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ وٹامن کے کی قلت کا امکان یرقان جیسے امراض میں زیادہ ہوتا ہے۔ دوسرے حیاتین میں رائبوفلیون اور پینٹوتھینک ایسڈ زخم کے مندمل ہونے میں کافی مدد دیتے ہیں۔ اگر ہڈیاں ٹوٹ گئی ہوں تو کیلشیم اور وٹامن ڈی کا دینا بھی ضروری ہے۔

جل جانا: اگر جسم کا کوئی حصہ کم جلے تو جلد معمولی طور پر جھلس جاتی ہے، لیکن شدت سے جل جانے کی صورت میں جلد پر چھالے پڑ جاتے ہیں اور اکثر جلد کا حصہ جل کر الگ ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں جلد سے جو پانی جیسا سیّال رسنا شروع ہو جاتا ہے اس میں لحمیاتی اور دیگر تمام غذائی مادے ہوتے ہیں۔ عصبی ضرب کے باعث شدید درد، صدمہ اور بے ہوشی ہو جاتی ہے۔ اگر جسم کے 10 سے 15 فی صد حصے سے زیادہ سطح جل جائے تو زخم کی بجائے جسمانی لحمیات کی کمی اور صدمے کی طرف خصوصی اور فوری توجہ دینا ضروری ہے۔ ایسی صورت میں 24 گھنٹے کے اندر اندر ایک مکعب سنٹی میٹر خون اور اتنا ہی برق پاش محلول فی کلو گرام جسمانی وزن کے حساب سے دینا چاہیے[20]۔ اگر ایسا محلول، مثلاً ہارٹ مینز سولوشن (Heartman's solution) دستیاب نہ ہو تو

نمک کا ہم وزن محلول (isotonic solution) دینا چاہیے۔ اسی وجہ سے نمکین پانی پلانا بھی مفید ہوتا ہے۔ پہلے دن دو یا تین سیر سیّال شے (مثلاً جو کا پانی اور شفاف یخنی) پلانی چاہیے۔ اس سے گردے اپنا کام صحیح کرتے ہیں۔ اگر مریض سیّال پینے کے قابل نہ ہو تو 5 فی صد گلوکوز کا محلول اندرونِ ورید دینا چاہیے۔ اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ خون کا وزن ضرورت سے زیادہ نہ بڑھے۔ علاج کے دوسرے دن خون اور برق پاش محلول کی مقدار نصف کر دینی چاہیے اور ایک ڈیڑھ سیر سیّال (پھلوں کے رس، شربت یا چائے) اور وٹامن سی (500 سے 1,000 ملی گرام)، نیز لحمیات سے بھرپور غذا (یخنی اور شوربا)، دینی چاہیے۔ تیسرے دن تک عموماً مریض کھانا کھانا شروع کر دیتا ہے۔ اس وقت لحمیات کی مقدار میں اور اضافہ کر دینا چاہیے۔ حیاتین کے استعمال اور جن دوسری ہدایات کا ذکر جھلسنے کے ضمن میں کیا جا چکا ہے ان پر مریض کے صحت یاب ہونے تک عمل کرنا چاہیے۔

نقاہت: آپریشن یا کسی مرض کے شدید حملے کے بعد مریض کو دوبارہ صحت مند ہونے میں دیر لگتی ہے۔ ایسی مدت نقاہت (convalescent period) کو جہاں تک ممکن ہو کم کرنا چاہیے۔ اس کے لیے سب سے افضل غذا لحمیات ہیں جو نسیجوں کی ٹوٹ پھوٹ کو بحال کرتے ہیں۔ اس مدت میں چونکہ مریض کو بھوک کم لگتی ہے اور وہ آسانی سے کسی چیز کو زیادہ مقدار میں ہضم بھی نہیں کر سکتا، اس لیے کوشش یہ کرنی چاہیے کہ عمدہ لحمیات (مثلاً دودھ، مرغ، مچھلی اور انڈے) مریض کو ضرور دیے جائیں اور ان کی مقدار میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا جائے۔ اگر مریض کا وزن اس کے مناسب وزن سے کم ہو تو حراروں کی مقدار بھی بڑھا دینی چاہیے۔ معدنی نمک اور حیاتین کی مناسب مقدار کھلانا بھی ضروری ہے۔ خون کی کمی کی صورت میں لوہے کے مرکبات اور ضرب کی صورت میں حیاتین سی اور کے ضروری ہیں۔ اس کا بہترین ذریعہ تازہ پھل اور ان کے رس اور تازہ ترکاریاں ہیں۔ اگر مریض کو بستر پر طویل عرصے کے لیے لیٹنا پڑے تو اس کی ہڈیوں سے کیلشیم کا اخراج ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اس دھات کے مرکبات اور حیاتین ڈی بھی دینے چاہئیں، نیز وہ اطعام جن میں یہ اجزاء زیادہ ہوتے ہیں عام غذا میں شامل کرنے چاہئیں۔ ایسی حالت میں پانی زیادہ پینا چاہیے تاکہ پیشاب زیادہ آئے اور کیلشیم جمع ہو کر پتھریاں نہ بنا سکے۔

فاقہ کشی: انسان دعویٰ تو اکثر کرتا ہے کہ اس کا تمدن اوجِ ثریا تک پہنچ چکا ہے، مگر جنگ، قحط، انقلاب اور دوسرے حادثے آج بھی انسانی زندگی کا نمایاں حصہ ہیں۔ جب کبھی اس قسم کے حادثات پیش آتے ہیں تو معاشرے کو دیگر تکالیف کے علاوہ فاقہ کشی کا سامنا ضرور کرنا پڑتا ہے۔ زیادہ دن تک بھوکے رہنے والے لوگوں کی صحت میں چونکہ بے شمار تبدیلیاں ہو جاتی ہیں، اس لیے ان کی صحت کو جلد بحال کرنے کے لیے ان کی غذا کی طرف خصوصی توجہ کرنا ضروری ہے۔

سب سے پہلے یہ سمجھ لینا چاہیے کہ کئی دن کی فاقہ کشی کے بعد یک دم زیادہ غذا کھلانا شروع کر دینا طبّی اصولوں کے خلاف ہے۔ زیادہ غذا دینے سے پیٹ اکثر پھول جاتا ہے، متلی اور قے ہونے لگتی ہے اور اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کئی دنوں کا فاقہ کش خود کھانا کھا سکنے کے قابل نہ ہو یا وہ اس قدر حساس طبیعت ہو کہ یک دم عمدہ اور زیادہ کھانا دیکھتے ہی بے ہوش ہو جائے۔ ایسی صورتوں میں سیّال پلانے کے غیر امعائی ذرائع اختیار کرنا لازم ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ شروع میں سیّال غذا کم مقدار میں اور دن میں کئی مرتبہ دینی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے یخنی بہت عمدہ چیز ہے۔ یہ نہ مل سکے تو پتلا مکھن لسی یا پتلا دودھ استعمال کرنا چاہیے۔ جب یہ چیزیں ہضم ہونے لگیں تو ان میں دودھ کا پاؤڈر، شکر اور انڈے کی زردی شامل کر دینی چاہیے۔ دودھ کا پاؤڈر دستیاب نہ ہو تو پتلا دودھ، خاص طور پر بکری یا گائے کا دودھ، دیا جا سکتا ہے۔ اگر غذا نالی سے دی جا رہی ہو تو غذا دینے سے قبل پچھلی غیر ہضم شدہ غذا معدے سے باہر نکال دینی چاہیے۔ اس قسم کی غذا ہضم ہونے لگے تو دیگر زود ہضم اشیاء (مثلاً شوربا، ڈبل روٹی اور کھچڑی وغیرہ) کھلانا شروع کرنا چاہیے۔ رفتہ رفتہ عام غذا پر آ جانا چاہیے۔ یہ یاد رہے کہ چکنائی کی مقدار شروع میں بہت کم ہونی چاہیے۔ زیادہ دنوں کا فاقہ کش آدمی کسی قسم کی چکنائی آسانی سے ہضم نہیں کر سکتا۔ اس کی حالت جوں جوں بہتر ہوتی جائے چکنائی کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے۔ فاقہ کشی کے بعد سب سے اہم بات چونکہ حراروں کی مقدار بڑھانا ہے، اس لیے یومیہ غذا کے حرارے آہستہ آہستہ 1,500 سے 3,000 تک لے جانے چاہئیں۔ جسیم لوگوں کے لیے یہ تعداد 4,000 تک بڑھائی جا سکتی ہے۔

غذا میں حیوانی لحمیات اور حیاتین جتنے زیادہ ہوں گے مریض اتنا ہی جلد صحت یاب ہوگا۔ آخرکار اسے مناسب وزن اور متوازن غذا پر لے آنا چاہیے۔ طویل فاقہ کشی سے جو لوگ وزن کا چوتھا حصہ یا اس سے زیادہ وزن کھو بیٹھتے ہیں ان کے صحت یاب ہونے میں کئی مہینے لگتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال میں صبر و تحمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

عالمی ادارۂ خوراک و زراعت نے قحط یا دوسرے ہنگامی حالات میں گزر اوقات کے لیے جتنے حراروں کی سفارش کی ہے وہ ذیل میں درج کیے گئے ہیں[1]۔ ان اعداد کا تعین انسان کی عام ضروریات اور قومی آفات میں پیش آنے والی ضروریات کے پیشِ نظر کیا گیا ہے۔ ان اعداد کی بنا پر متاثرہ معاشرے کی ضروریات کے تخمینے لگائے جا سکتے ہیں (یاد رہے کہ ایک ٹن (27.2 من) اناج سے تقریباً 35 لاکھ حرارے دستیاب ہوتے ہیں)۔ اس غذا سے جو مندرجہ ذیل حرارے مہیا کر سکتی ہو عوام مطمئن ضرور ہو جاتے ہیں اور دنگے فساد سے باز رہتے ہیں، مگر یہ ان کی صحت کو اعلیٰ معیار پر قائم رکھنے کے لیے کافی نہیں ہوتی۔ اس لیے جلد از جلد حراروں کی تعداد بڑھانے کے لیے زیادہ غذا کا انتظام کرنا چاہیے۔

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

بچوں میں ذیابیطس......اہم ہدایات

چونکہ ذیابیطس ٹائپ I عموماً بچوں کو ہی ہوتی ہے اس لئے غذا کے معاملے میں کچھ نکات خاص طور پر قابلِ توجہ ہیں۔

1

ذیابیطس کے مریض بچوں کو اکثر وزن میں کمی کا سامنا ہوتا ہے۔ اسلئے انہیں زائد پروٹین اور کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔

2

ان کی نشوونما کی ضروریات کو سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔ نشوونما میں مدد کیلئے انہیں زود ہضم غذا تجویز کی جاتی ہے۔

3

ذیابیطس کے مریض بچوں کو بغیر چینی کے مشروبات اور آئس کریم کی عادت ڈالنی چاہئے تاکہ دوسرے بچوں کے سامنے انہیں احساسِ کمتری نہ ہو۔ مٹھاس کے لئے "پھیکے میٹھے" استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ نعم البدل کے ملنے سے وہ اس بات پر نظر نہیں رکھتے کہ آپ کیا چھین رہے ہیں بلکہ اس بات پر توجہ دیتے ہیں کہ آپ دے کیا رہے ہیں؟

4

ذیابیطس کے مریض بچوں کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ معاشرتی سرگرمیوں اور پکنک وغیرہ میں حصہ لیں اس طرح ان کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔ اگر ذیابیطس پر بچوں کو معقول ٹریننگ دے دی جائے اور ریاضی، کیمسٹری اور فزکس کی طرح ذیابیطس کو ان کی تعلیمی سرگرمیوں کا حصہ بنا دیا جائے تو ان کا ذہن دوسرے بچوں سے مختلف نہ ہوگا۔

5

بیماری کے دوران بھی جبکہ بچہ کھانے پینے سے بدکتا ہے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق انسولین کی مقررہ مقدار کا استعمال جاری رکھیں اور بچے کو مائع غذا دیں۔ تاہم بلڈ شوگر کی سطح میں غیر معمولی کمی بیشی کا نوٹس لیتے ہوئے فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

6

ذیابیٹک بچوں کی اس قدر ٹریننگ اور حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ ماہرین کی زیرِ نگرانی انسولین اور غذا میں معمولی تبدیلی کر سکیں۔ اس طرح ان کے اعتماد اور حوصلے میں اضافہ ہوتا ہے۔

7

چونکہ ٹائپ I میں بیرونی انسولین لازم ہے اسلئے خوراک کی پلاننگ اس طرح کی جا سکتی ہے کہ انہیں ہائپو (بلڈ شوگر میں اچانک کمی) سے بچایا جا سکے۔

8

بچے کسی بھی وقت کھیل کود بھاگ دوڑ میں مشغول ہو سکتے ہیں۔ کھیلنے سے پہلے ہائپو سے بچنے کے لئے کاربو کی اضافی مقدار لے لینا ضروری ہے۔

پاکستان زندہ باد

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 5 No. 1 Page 3 March 2002

ڈاکٹر سلطان محمود ماہر امور غذایات امریکن ایوارڈ (اے بی آئی) کہتے ہیں

ہماری خواتین جلد وزن گھٹانے کی کوشش میں موت کو گلے لگا رہی ہیں

ڈاکٹر سلطان محمود "ماہر امور غذایات" اس وقت ڈائٹ کنٹرول سنٹر سمن آباد کے سربراہ ہیں۔ آپ نے اپنے 15 سالہ دور ملازمت میں جو کچھ بین الاقوامی ڈاکٹروں سے سیکھا پاکستان میں آ کر پاکستانیوں کو اس بات سے آگاہ کرنا چاہتے ہیں کہ ہمارے ملک کی خواتین میں راتوں رات وزن کم کرنے کی جو وبا چل پڑی ہے۔ اس لاعلمی سے وہ خواتین موت کو گلے لگا رہی ہیں۔ کیونکہ فوری وزن کم کرنے سے شوگر، بلڈ پریشر، دل کے امراض، بے اولادی، گردوں کی بیماری، دمہ اور امراض معدہ لاحق ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارا فرض ہے کہ مارکیٹ میں بیٹھے ہوئے عطائی ڈاکٹروں کو علمی مباحث اور تحقیقاتی کاوشوں کے ذریعے قائل کیا جائے تاکہ وہ صرف روپیہ کمانے کے لالچ میں عوام کے جان و مال کو داؤ پر نہ لگائیں بلکہ ہمارے پاس آئیں ہم ان کے ساتھ مل کر قوم کو بہترین غذائی فارمولے مہیا کریں گے۔ جو نا صرف سستے اور قابل پہنچ ہوں گے بلکہ مستقبل صحت کے ضامن اور پیچیدہ خطرات سے خالی ہوں گے۔

ڈاکٹر سلطان محمود نے کہا کہ ڈائٹ کنٹرول سنٹر ہیلتھ کیئر کے اہم مقاصد میں ایک یہ بھی سر فہرست ہے کہ موٹاپا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں کو غذائی فارمولوں سے حل کیا جائے۔ اور ادویات پر انحصار ختم کیا جائے۔ آپ نے کہا "میرا ادارہ پاکستان کا پہلا نیوٹریشن ریسرچ انسٹی ٹیوٹ ہے جس میں غذائی ماہرین کی زیر نگرانی موٹاپے، بے اولادی، ذیابیطس، وغیرہ پر قدرتی غذاؤں کے ذریعے قابو پالیا گیا ہے"

آج ہی رابطہ کریں

پتہ: ڈائٹ کنٹرول سینٹر کیئر سنٹر 30- مین روڈ سمن آباد لاہور
فون: 7593093-7579093

تعلیم

بی ایس سی (آنرز) پاکستان، ایم ایس سی (آنرز) نیوٹریشن پاکستان" پی ایچ ڈی نیوٹریشن (گولڈ میڈل) پولینڈ، پوسٹ ڈاکٹریٹ نیوٹریشن ڈنمارک

تجربہ

15 سالہ مختلف اداروں میں۔

مثلاً" لیکچرار وارسا زرعی یونیورسٹی پولینڈ

- نیشنل ایکسپرٹ و ماہر مضمون، عالمی ادارہ خوراک و زراعت۔ اقوام متحدہ ڈیوٹی سٹیشن کوئٹہ
- ماہر مضمون و ہیڈ آف سیکشن، بلوچستان رورل سپورٹ پروگرام۔ ڈیوٹی سٹیشن کوئٹہ، عالمی اداروں کے تعاون سے چلنے والی این جی او
- ماہر مضمون، ایشیائی ترقیاتی بنک پراجیکٹ - ڈیوٹی سٹیشن لاہور حکومت پنجاب
- انڈر سیکرٹری۔ سول سیکرٹریٹ۔ لائیوسٹاک ڈیپارٹمنٹ۔ لاہور

پرائیویٹ پریکٹس

بحثیت ماہر انسانی غذائی امور (Dietician) ڈائٹ کنٹرول سنٹر وارسا پولینڈ اور ہیلتھ کیئر لاہور پاکستان

136 ریسرچ پبلکیشن جو کہ قومی و بین الاقوامی جرائد میں چھپ چکی ہیں

بین الاقوامی ایوارڈ یافتہ ڈاکٹر سلطان محمود

چار ایوارڈز حاصل کیے دو قومی اور دو بین الاقوامی امریکن بائیو گرافیکل ایوارڈ 1997 امریکہ اکیڈیمک دستنکشن و گولڈ میڈل پی ایچ ڈی پروگرام، وارسا۔ پولینڈ

وزن اور خوراک

ہر برس امیر ممالک کے خوش خوراک لوگوں کو موٹاپے سے بچانے کے لئے کھانے پینے میں احتیاط اور ہماری زبان میں روکھی سوکھی کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے مگر یہ روکھی سوکھی ایسی نہیں جو ہمارے یہاں ایک غریب کو بھی میسر نہیں بلکہ اسے کولیسٹ اور لوازمی فوڈ کم سرخن اور برائے نام غذائیت رکھنے والی خوراک کہا جاتا ہے۔ موٹاپا اور خوش خوراکی خالصتاً بسیار خور لوگوں کا مسئلہ زندگی ہے گویا جو زیادہ کھاتے ہیں وہ زہر کھاتے ہیں۔

وزن گھٹانے اور موٹاپے سے نجات نے اکثر خوش خوراک ممالک کے لوگوں میں ایک بیماری کی صورت اختیار کر لی ہے کیونکہ جو لوگ اس کا شکار ہوتے ہیں وہ اس سے نجات کی ایک صورت بھی پا سکتے ہیں یہ ہر بلنے موٹاپے سے نجات والی کتب کی اشاعت ہے جس کے معالج مصنف کا یہ دعویٰ ہوتا ہے کہ اس کتاب میں مندرج غذائی ہدایات پر اگر پابندی سے عمل کیا جائے تو کافی حد تک موٹاپے سے بچا سکتا ہے اور اس کے ساتھ وہ جو خوراک تجویز کرتے ہیں اس کے مطابق کھانے پر عمل کرنا نہایت مشکل ہوتا ہے کہ فربہ لوگوں کو بھوک خوب لگتی ہے بلکہ ضرورت سے زیادہ ہی لگتی ہے اور ایک قدیم طبی محاورہ ہے کہ کھانا اس وقت کھانا چاہئے جب خوب بھوک لگی ہو اور اس کا فائدہ جو بیان کیا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ ایسی خوراک جزو بدن بنتی ہے اور صحت مند و توانا زندگی بسر کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔

بہت سے معالجین موٹاپے اور غذا پر چھپنے والی کتابوں کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے کیونکہ ان میں مندرج ہدایات پر عمل کرنا کسی صورت آسان نہیں ہوتا ہے کیونکہ گھر میں سب ہی موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے اور ایک فرد واحد اگر ہے تو اس کے لئے پرہیزی کھانوں کا اہتمام کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا جتنا کہ ایک تجویز کنندہ خیال کرتا ہے۔

بہت سے معالجین کا خیال ہے کہ مرغن غذاؤں سے پرہیز اگر ممکن نہیں تو انہیں کھانے میں اعتدال کو ضرور پیش نظر رکھنا چاہئے جو آسانی رکھا جا سکتا ہے مگر دستر خوان پر کھانے کی میز یا باورچی خانے میں چھپی چکنائی پر کھاتے وقت اتنا آسان بھی نہیں جبکہ پکوان بھی لذیذ ہو اور اس کی مہک بھی اشتہا انگیز ہو۔

اسلامی تعلیمات جس کا عملی نمونہ نبی اکرمؐ نے پیش فرمایا ہے کہ کم کھانے میں بدن کی سلامتی ہے اور کم سونے میں روح کی سلامتی ہے اور اس ہدایت دل کشا میں عملی بصیرت کا جو عکس نمایاں ہے اس کا تقاضا یکسر عمل میں پنہاں ہے۔

مغرب میں کم خوراکی کو بھی ایک طرز زندگی گنا جاتا ہے اور اسے جو نام بھی دیا جائے اس سے یہ تاثر ابھرتا ہے کہ کھانے والے کے اختیار میں ہے کہ وہ جس قدر بھی پیٹ بھر لے یا کھانے سے ہاتھ کھینچ لے یہ اس پر منحصر ہے۔

بہت سے لوگوں کو موٹاپا نہیں ہوتا اور انہیں کم خوراکی کی بھی کوئی ضرورت نہیں ہوتی مگر انہیں اپنے بڑھنے والے پیٹ کا مسئلہ ہوتا ہے حالانکہ دنیا میں ہر فرد و بشر کا پیٹ ہی مسئلہ ہوتا ہے کہ وہ اپنا پیٹ کس طرح پالے گا مگر

جن کا پیٹ [illegible] بڑھ جائے وہ [illegible] کم کرنے اور اسے گھٹانے کی [illegible] کرتے ہیں کیونکہ بڑی توند خوش خوراکی کی تو علامت ہو سکتی ہے مگر خوش حالی کی ترجمانی ہرگز ہرگز نہیں کرتی۔ اس سلسلہ میں ایک [illegible] جن کا دعا [illegible]

بانو کا تجربہ، مشاہدہ اور بیان کافی اہمیت رکھتا ہے جس کے بارے میں ہم نے آج سے بیس برس پہلے پڑھا تھا جس وقت وہ ایک سوسائٹی میگزین میں صحت [illegible] کے بارے میں قارئین کی طرف سے کئے گئے سوالات کے جوابات دیا کرتی تھیں۔ ان سے کسی نے پوچھا کہ میری توند بڑھ رہی ہے۔ اس سے نجات کی کوئی صورت ہے یا اسے بڑھنے سے کیونکر روکا جا سکتا ہے اور اس کے بڑھنے کے اسباب کیا ہو سکتے ہیں۔ اور کیا یہ بھی ممکن ہے کہ بڑھی ہوئی توند ختم ہو جائے اور پیٹ دوبارہ اسی حالت میں آ جائے جسے قدرتی کہا جاتا ہے۔ انہوں نے جواب میں بتایا کہ اگرچہ وہ کوئی مستند معالج نہیں ہیں مگر ایک نیوٹریشن کے طور پر (جس کا انہوں نے امتیاز حاصل کر رکھا ہے) یہ کہا جا سکتا ہے کہ عام طور پر برصغیر کے گھروں میں افراد خانہ گرمیوں میں دوپہر کے کھانے کے فوراً بعد سستانے کے لئے لیٹ جاتے ہیں بلکہ سستانا تو ایک بہانہ ہوتا ہے وہ سو ہی جاتے ہیں اسی طرح رات کا کھانا جو اکثر گھروں میں تاخیر سے کھایا جاتا ہے جلد سونے کے لئے اپنے اپنے کمرے اور چارپائی کی طرف پلٹ جاتے ہیں ایسے افراد (خواتین و حضرات) کو توند نکل آنے یعنی پیٹ بڑھنے کا شکوہ ہو سکتا ہے۔ کوشش یہ کرنی چاہئے کہ دوپہر اور رات کا کھانا کھاتے ہی کھانے کی پہلی ہاضمہ سٹیج (یہ نظام ہضم کا ایک وقفہ ہے) تک سونا نہ چاہئے حتیٰ کہ لیٹنا بھی نہ چاہئے اور جو افراد اس احتیاط کا مظاہرہ کریں گے انہیں کبھی پیٹ سے شکوہ شکایت نہ ہوگی۔ جاننا چاہئے کہ انسانی زندگی کی ساری راحتیں پیٹ سے وابستہ ہیں اور بھوکے پیٹ تو عبادت بھی نہیں ہو سکتی بلکہ ہدایت یہ ہے کہ اگر کسی کو کھانے کی حاجت درپیش آئے وہ پہلے اس کی تکمیل کرے بعد کو عبادت کی طرف رجوع کرے۔

عام طور پر موٹاپے سے نجات اور وزن کم کرنے کے لئے جو طریقے ہمارے سامنے آتے ہیں ان کے مخاطبین وہ افراد ہوتے ہیں جو ڈیری ڈائیٹ منجمد دودھ مکھن اور آئس کریم بکثرت کھاتے ہیں یا وہ گوشت خوری کے عادی ہوتے ہیں اور اس گوشت کی سرخ اور سفید میں درجہ بندی بھی کی جاتی ہے اگر وہ بکرے اور گائے وغیرہ کا ہے تو اسے ریڈ میٹ سرخ گوشت کہا جائے گا اور اگر وہ مچھلی اور مرغ کا ہے تو اسے وائٹ میٹ کہا جائے گا اور عام طور پر وزن گھٹانے والے افراد کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ "سرخ گوشت" سے پرہیز اور عادت لذت آشنائی کی تکمیل کرنا چاہیں تو وہ "سفید گوشت" کے ذریعے اس کی تکمیل کر سکتے ہیں۔

بقیہ
کولیسٹرول

معمولات زندگی میں تبدیلی کیلئے بہت ارادے اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایک بات یاد رکھیں کہ رفتہ رفتہ ہونے والی تبدیلیاں ایک دم "کایا پلٹنے" کے مقابلے میں زیادہ دیرپا موثر اور فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں اپنی خوراک اور ورزش کی روٹین بدلتے وقت اسے عارضی روٹین نہ سمجھیں بلکہ صحت مند زندگی گزارنے کیلئے اسے ہمیشہ کیلئے اپنے معمولات زندگی کا حصہ بنالیں۔

کولیسٹرول کی زیادتی خطرناک ہے

کولیسٹرول جگر میں بننے والا ایک چکنا مادہ ہے یہ جسم کے ہر خلیے میں موجود ہوتا ہے اور کئی اہم امور انجام دیتا ہے۔ ہمارے جسم کو کولیسٹرول کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ کولیسٹرول خلیوں کی دیواروں کو صحت مند رکھتا ہے۔ جسم کے کیمیائی پیغام رساں "ہارمونز" کی تشکیل کرتا ہے۔ وٹامن ڈی بناتا ہے اور ہاضمے کیلئے مددگار bile ایسڈ تیار کرتا ہے۔ بعض اوقات ہمارے جسم میں کولیسٹرول کی ضرورت سے زیادہ مقدار تیار ہو جاتی ہے یہ زائد مقدار خون کے اندر شریانوں کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں تک پہنچتی ہے۔ کولیسٹرول کی زائد مقدار کے باعث شریانیں۔ سکڑ کر دل کے امراض یا دل کے دورے کا باعث بن سکتی ہیں۔

سیر شدہ چکنائی کی بہت زیادہ مقدار کھانے سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے روزمرہ کی غذا میں کولیسٹرول کی سب سے زیادہ مقدار گوشت اور daily products میں ہوتی ہے۔ ان غذاؤں کے علاوہ روزمرہ کھائی جانے والی خوراک میں بھی کولیسٹرول کی تھوڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ لیکن پھلوں، سبزیوں اور اناج میں بالکل کولیسٹرول نہیں ہوتا۔

کولیسٹرول کی مختلف اقسام ہوتی ہیں لیکن تمام قسم کے کولیسٹرول نقصان دہ نہیں ہوتے۔

☆ LOW density Liproprtien (LDL) خطرناک کولیسٹرول ہوتے ہیں جو خون کی شریانوں میں رکاوٹ پیدا کر کے دل کے دورے کا باعث بنتے ہیں۔

(LHD)high density lipropororien کولیسٹرول ایک اچھی قسم ہے جو خون LDL کی مقدار کم کر کے دل کے دورے کے امراض کے امکانات کو بھی کم کر دیتی ہے۔

کولیسٹرول کے بارے میں حقائق

☆..... اس وقت نصف سے زائد امریکی نوجوان کولیسٹرول کی زیادتی کا شکار ہیں۔

☆..... خون میں کولیسٹرول کی مقدار ایک فیصد کم کرنے سے دل کے دورے کے امکانات دو فیصد کم ہو جاتے ہیں۔

☆..... دل کے امراض میں مبتلا مریض اگر کولیسٹرول کی سطح کم کریں گے تو اس سے ان کے معذور یا ہلاک ہونے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔

☆..... خون میں کولیسٹرول کی مقدار (milligram (22omldl per deciliter وہ پیمانہ جس سے امریکہ میں خون میں کولیسٹرول کی مقدار ناپی جاتی ہے ہو تو اس صورت میں دل کے امراض تیزی سے بڑھ سکتے ہیں۔

☆..... ہر نوجوان کو 5 سالوں میں ایک بار خون میں کولیسٹرول کی سطح ضرور چیک کرانی چاہئے۔

☆..... اگرچہ جگر ہمارے جسم میں موجود کولیسٹرول بنانے کا ذمہ دار ہے تاہم یہ غذا سے بھی پیدا ہوتا ہے۔ لیکن زیادہ چکنائی والا گوشت کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔

☆..... کئی لوگ اپنی غذا کو بدل کر اور چاق و چوبند اور سرگرم زندگی گزار کر خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم کر لیتے ہیں۔ غذا سے گوشت کم کر کے سبزیوں اور پھلوں کی مقدار بڑھا دیں ☆..... ایک عام سائز کے انڈے میں 213 ملی گرام کولیسٹرول، بکرے اور گائے یا کھال سمیت مرغی کے تین اونس گوشت میں 90 ملی گرام کولیسٹرول جبکہ 3 اونس مچھلی میں 50 گرام کولیسٹرول ہوتا ہے۔ کیا آپ کے خون میں کولیسٹرول کی شرح بہت زیادہ ہے؟

خون میں کولیسٹرول کی شرح بڑھنے سے دل کے امراض اور دورے کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ یہ مقدار 220 mfidl تک ہو تو دل کے امراض بہت جلد ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے خون میں کولیسٹرول کی شرح ☆180 سے نیچے ہے تو یہ مقدار بالکل مناسب اور معیاری ہے۔ ☆180.199 یہ مقدار قابل قبول ہے۔ ☆219-200 یہ مقدار بارڈر لائن سے تجاوز کر چکی ہے۔ ☆220 یا اس سے زائد مقدار بہت زیادہ ہو چکی ہے۔ اگر آپ کے خون میں مجموعی طور پر کولیسٹرول کی شرح 200 یا 220 سے زیادہ ہو جائے تو اس صورت میں آپ کو یہ ٹیسٹ کرانا پڑے گا کہ کس قسم کے کولیسٹرول کی مقدار آپ کے خون میں بڑھ چکی ہے اگر HDL (اچھی قسم) کولیسٹرول کی سطح ☆35 سے نیچے ہے تو یہ بہت کم ہے۔ ☆36.50 قابل قبول ہے۔

☆ 50 سے اوپر معیاری اور مناسب ہے۔ اگر LDL (خراب قسم) کی کولیسٹرول کی سطح ☆30 یا اس سے نیچے ہے تو یہ آئیڈیل ہے۔ ☆130.159 ہے تو یہ بارڈر لائن سے تجاوز کر چکی ہے۔ ☆ 160 یا زائد ہو تو یہ بہت زیادہ ہے۔

خون میں موجود fattriglycerides کی مقدار زیادہ ہونے سے بھی دل کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں لیکن خوش قسمتی سے وزن کم کر کے اور ورزش کر کے اس کی مقدار کم کی جا سکتی ہے۔ کولیسٹرول کم کرنے کیلئے تبدیلیوں کی ضرورت۔ نئے طرز زندگی میں درج ذیل تبدیلیاں کرنے سے آپ کولیسٹرول کی شرح کم کر سکتے ہیں۔ ☆اپنی غذا سے چکنائی والا گوشت اور کولیسٹرول والی چیزیں کم کریں۔ ☆اپنی غذا میں ناشتہ ریشے دار غذائیں مثلاً پھل سبزیوں اور اناج کی مقدار بڑھا دیں۔ ☆ورزش میں اضافہ کیا جائے۔ ☆اور قد کے لحاظ سے وزن پر قابو پایا جائے۔ ☆یہ کام کیسے کیا جائے؟

طرز زندگی اور کھانے پینے کی عادات کو بالکل ایک دم بدل دینا ممکن نہیں ہوتا بلکہ اس میں درجہ بدرجہ اور رفتہ رفتہ تبدیلی ہو سکتی ہے۔ اس کیلئے اپنے طرز زندگی بدلنے کا ارادہ کریں اور سوچیں کہ آپ کو کیا کیا کرنا ہے۔ اس کیلئے ابتدائی کچھ دنوں کے کھانے پینے اور ورزش کرنے کی روٹین ایک ڈائری میں روزانہ نوٹ کریں۔ ☆ایک بار اپنی بیماری کا پتہ چلنے کے بعد خود کو بدلنے کا عہد کریں۔ ☆اگر آپ کو بہت زیادہ تبدیلیوں کی ضرورت محسوس ہو تو منصوبہ بندی کر کے سب سے پہلے بدلنے والی عادت کو بدل لیں۔ ☆اور اپنا احتساب کریں یا جائزہ لیتے رہیں کہ آپ اپنے منصوبے پر کس حد تک عمل کر رہے ہیں۔

کسی شخص کیلئے طرز زندگی میں یکایک تبدیلی کرنا اگرچہ بہت مشکل کام ہے لیکن ناممکن بھی نہیں۔ آپ کو اپنے کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کیلئے باقاعدہ ورزش کرنے کی ضرورت ہے جس سے نہ صرف آپ کا وزن کم ہوگا بلکہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار بھی کم ہو جائے گی۔

باقی ←

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن
فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور
Vol. 5 No. 2 Page 7 April 2002

ذیابیطس ہدایات برائے خوراک

	1000 کلوریز یومیہ کا مثالی مینو	1500 کلوریز یومیہ کا مثالی مینو	2000 کلوریز یومیہ کا مثالی مینو
صبح کا ناشتہ	ایک کپ چائے=30 کلوریز آدھا انڈہ آملیٹ=75 کلوریز ایک سلائس=60 کلوریز آدھا سیب=35 کلوریز	ایک کپ چائے=30 کلوریز دو عدد سلائس=120کلوریز ایک عدد انڈہ آملیٹ=150 کلوریز	دودھ ایک پاؤ کریم نکلا ہوا=150 کلوریز ایک شامی کباب=100 کلوریز ایک چکن سینڈوچ =150 کلوریز
قبل دوپہر چائے	چائے ایک کپ =30 کلوریز دو عدد بسکٹ=60-70 کلوریز	چائے ایک کپ=30 کلوریز دو عدد بسکٹ=60 کلوریز ایک عدد درمیانہ سیب=60 کلوریز	چائے ایک کپ=30 کلوریز ایک انڈے اور ٹماٹر کی سینڈوچ=100 کلوریز ایک عدد سیب=60-70 کلوریز
دوپہر کا کھانا	آدھ پلیٹ سبزی=75 کلوریز ایک چھوٹی چپاتی=100کلوریز سلاد چھوٹی پلیٹ =30 کلوریز چھوٹا سیب =45 کلوریز	دال ایک پلیٹ=200 کلوریز چھوٹی چپاتی=100 کلوریز سلاد چھوٹی پلیٹ=30 کلوریز کھیر چند چمچ=45 کلوریز	آلو گوشت ایک پلیٹ=250 کلوریز دو عدد چھوٹی چپاتیاں=200کلوریز چند چمچ کھیر=50 کلوریز
شام کی چائے	آدھ پاؤ پھل=70 کلوریز ایک کپ چائے =30 کلوریز	چکن سینڈوچ =150 کلوریز سبز قہوہ لیمن گراس=0 کلوریز	ایک کپ چائے=30 کلوریز ایک شامی کباب =100 کلوریز دو عدد بسکٹ 60-70 کلوریز
رات کا کھانا	آدھ پلیٹ دال= 100 کلوریز ایک چھوٹی چپاتی=100 کلوریز چند چمچ کسٹرڈ=50 کلوریز	آدھ پلیٹ آلو گوشت =125 کلوریز ایک چھوٹی چپاتی =100کلوریز ایک چھوٹی پلیٹ کسٹرڈ=150 کلوریز	ایک پلیٹ ابلے ہوئے چاول =210 کلوریز ایک پلیٹ دال =200 کلوریز ایک چھوٹی پلیٹ سلاد=30 کلوریز ایک عدد سیب =60 کلوریز
رات سونے سے پہلے	آدھ پیالی دودھ ایک چمچ اسبغول کا چھلکا ملا کر=100 کلوریز	دودھ کی ایک پیالی ایک پاؤ بغیر چینی=150 کلوریز	دودھ ایک چھوٹی پیالی دودھ (200 ملی لیٹر) بغیر چینی کے = 120 کلوریز ایک ابلا ہوا انڈا=80کلوریز

یاد رکھیے

- موٹاپے کا علاج ذیابیطس کے علاج میں اولین اہمیت کا حامل ہے کیونکہ شوگر کے نظام کی خرابی وزن کم کرنے سے ٹھیک ہو سکتی ہے اور انسولین اپنا کام زیادہ موثر طریقے سے کر سکتی ہے۔
- جب غذا کے اندر کلوریز کی کمی واقع ہو جائے تو جسم کی چربی تحلیل ہو کر کلوریز مہیا کرتی ہے۔
- اس عام تاثر سے نجات پانا ضروری ہے کہ شوگر کے مریضوں کو زمین کے نیچے پیدا ہونے والی سبزیاں یا غذائیں کھانے کی اجازت نہیں۔
- دودھ میں موجود حیوانی چکنائی صحت کے لئے مفید نہیں اس لئے آپ بغیر چکنائی والے دودھ کو ترجیح دیں۔
- چینی وزن کے حساب سے سب کی سب جسم میں جذب ہو کر خون میں شوگر کو بڑھانے اور چربی میں تبدیل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہے۔
- خوراک میں پروٹین کی بہم رسانی کے لئے گوشت سے زیادہ دالوں اور سبزیوں پر انحصار کرنا چاہیے۔
- ذیابیطس کے غذائی علاج میں گوشت کا زیادہ استعمال شریانوں اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔
- چینی کی بجائے چینی کے متبادل استعمال کریں۔

مختلف غذاؤں میں حراروں کی تعداد

نام اشیاء	تعداد کلوریز
اجناس	
گندم	346
آٹا گندم	341
میدہ	348
سوجی	348
چاول	345
دالیں	
مکئی	342
باجرا	361
جوار	349
جو	336
جئی	374
سویاں	362
ساگودانہ	352
چنے	360
بھنے ہوئے چنے	369
چنے کی دال	372
ماش کی دال	347
مسور کی دال	343
مونگ کی دال	348
مونگ ثابت	334
لوبیا	323
موٹھ	330
سویابین	335
سبزیاں	
شلجم	29
کریلا	25
بینگن	24
پھول گوبھی	30
بند گوبھی	12
کھیرا	27
گھیا توری	18
بھنڈی	35
مٹر	93
ٹنڈا	21
شملے کی مرچ	24
کدو	26
پیٹھا	10
مولی	25

نام اشیاء	تعداد کلوریز
گاجر	48
چقندر	43
آلو	97
شکرقندی	120
اروی/کچالو	97
گوار کی پھلی	60
پیاز	50
پیاز کی بھوکیں	41
لہسن	77
کھیرا ککڑی	13
لسوڑا	61
سبز پھول	
ٹماٹر	20
ادرک	67
سبز آم	44
سبز کیلا	64
کچا پپیتا	27
سنگھاڑا	115
پالک	26
سلاد	21
پودینہ	48
سبز دھنیا	44
سرسوں کا ساگ	34
باتھوں کا ساگ	30
چھولئے کا ساگ	97
مولی کا ساگ	28
چولائی کا ساگ	45
پھل	
سیب	59
خوبانی تازہ	53
خوبانی خشک	306
کیلا	116
انگور (سیاہ)	58
انگور (سبز)	71
امرود	51
جامن	62
سنگترہ	48
مالٹا	36
مسمی	43

نام اشیاء	تعداد کلوریز
ترکاٹ	43
آم	74
پپیتا	32
آڑو	50
لیموں	59
ناشپاتی	52
فالسہ	72
انناس	46
آلو بخارا	52
انجیر	37
انار	65
چکوترہ	44
شریفہ	104
خربوزہ	17
تربوز	16
شہتوت	49
بیر	47
کھجور تازہ	144
خشک کھجور (چھوہارے)	317
ناریل کا دودھ	430
ناریل کا پانی	24
اسٹرابری	44
آملہ	58
رس بھری	53
چیری سرخ	64
منقہ	316
لیچی	61
کشمش	308
لسوڑا پکا ہوا	65
خشک میوے گریاں اور تیل والے بیج	
بادام	655
چلغوزہ	615
مونگ پھلی	570
گری	375
پستہ	626
اخروٹ	687
سفید تل	563
کالا تل	515

نام اشیاء	تعداد کلوریز
السی	530
رائی	541
سورج مکھی بیج	620
پنک	297
خربوزے کے بیج	581
تربوز کے بیج	628
مسالہ جات	
الائچی	229
خشک مرچ (خشک)	246
سیاہ مرچ (خشک)	304
دار چینی	229
ہلدی	349
لونگ	286
دھنیا	288
زیرہ	356
میتھے	333
لیموں کا چھلکا	129
املی	283
جاوتری	437
جے پھل	472
اجوائن	363
دودھ اور دودھ کی مصنوعات	
بھینس کا دودھ	117
گائے کا دودھ	67
بکری کا دودھ	72
بھیڑ کا دودھ	108
انسانی دودھ	65
کھویا	413
خالص دودھ کا (پاؤڈر)	496
دہی	60
لسی	15
پنیر	348
کھیر	176
چکنائیاں	
مکھن	720
دیسی گھی	900
بناسپتی گھی	900

نام اشیاء	تعداد کلوریز
کھانے کا تیل	900
مچھلی کا تیل	900
گوشت اور انڈے	
بکرے کا گوشت	180
گائے کا گوشت	200
مرغ کا گوشت	129
بطخ کا گوشت	130
بٹیر کا گوشت	103
کبوتر کا گوشت	137
خرگوش کا گوشت	134
کلیجی بکری کی	107
کلیجی بھیڑ کی	150
گردے	127
دل	129
مرغی کا انڈا	
انڈے کی سفیدی	37
انڈے کی زردی	350
بطخ کا انڈا	181
کچھوے کا انڈا	124
مچھلی	
راہو مچھلی	97
جھینگا مچھلی (تازہ)	89
شارک مچھلی	93
شرمپ (خشک)	394
چھوٹی مچھلی (سارڈین)	101
بڑی مچھلی (سامن)	170
خشک مچھلی	309
مچھلی کا آٹا	364
کیکڑا (کریب)	169
متفرقات	
پان کا پتہ	44
میٹھے بسکٹ	450
ڈبل روٹی	244
چینی	398
شہد	319
آچور	337
گنے کا رس	39
فیر	320
کوکاکولا پیپسی (فی بوتل)	110
فانٹا مرنڈا (فی بوتل)	130

9100 کیلوریز سے ایک کلوگرام چربی بن جاتی ہے۔ اس حساب سے اگر کوئی اپنی ضرورت کے لحاظ سے روزانہ صرف 100 کیلوریز زیادہ لے تو 91 دن کے بعد اس کا وزن ایک کلوگرام ہو جائے گا۔ اگر وہ ہر روز 100 کیلوریز کم حاصل کرے تو 91 روز میں اس کا وزن ایک کلوگرام گھٹ جائے گا۔ ہمارا مشورہ یہ ہے کہ ہر روز اتنی کیلوریز کم استعمال کی جائیں کہ ایک ماہ میں ایک کلوگرام وزن کم ہو جائے۔ اس مقصد کے لئے ہر روز 300 کیلوریز کم استعمال کرنی ہوں گی۔

عام قد کاٹھ کی گھریلو خاتون کو روزانہ تقریباً 1700 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ خاتون ہر ماہ ایک کلو وزن کم کرنا چاہیں تو انہیں روزانہ ضرورت یعنی 1700 کیلوریز سے 234 کیلوریز کم لینی ہوں گی۔

1 بھوک کم کیجئے

بھوک کم کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ جب آپ دسترخوان پر کھانے کیلئے بیٹھیں تو سب سے پہلے ایسی غذا کھائیں جس سے پیٹ تو بھر جائے مگر اس میں کیلوریز کم سے کم ہوں مثلاً سلاد، کھیرا، ککڑی، ٹماٹر، ہرا دھنیا، گاجر، مولی وغیرہ۔ جب آپ کا تھوڑا پیٹ ان اشیاء سے بھر جائے تو آپ منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے روٹی، چاول اور سالن برائے نام کھا لیجئے۔ اس ترکیب سے آپ کا پیٹ تو بھر جائے گا مگر کیلوریز کم سے کم حاصل ہوں گی۔ بازار میں ایسی گولیاں یا پاؤڈر دستیاب ہیں جن میں کوئی دوا یا کیمیکل نہیں ہوتا بلکہ ریشے کی کثیر مقدار شامل ہوتی ہے۔ اگر یہ گولیاں وغیرہ کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے پانی کی کثیر مقدار کے ساتھ لے لی جائیں تو بھوک خاصی کم ہو جاتی ہے۔ ایسے ملک شیک پاؤڈر بھی بازار میں ملتے ہیں جو اسی طرح کھانے سے پہلے استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

2 آہستہ آہستہ کھائیں

دوسری ترکیب پیٹ بھرنے کی یہ ہے کہ کھانا بہت ہی آہستہ آہستہ کھایا جائے۔ دراصل دماغ میں بھوک کے دو مراکز ہوتے ہیں۔ ایک مرکز تو بھوک کی اطلاع دیتا ہے جبکہ دوسرا مرکز کھانا کھانے کے بعد پیٹ بھرنے کی اطلاع دیتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ پہلا مرکز یعنی بھوک کی اطلاع دینے والا مرکز تو بے حد چست ہوتا ہے اور آناً فاناً معدے کو چٹکیاں کاٹنے لگتا ہے مگر دوسرا مرکز سست اور کاہل واقع ہوا ہے۔ یہ مرکز پیٹ بھرنے کی اطلاع کم و بیش آدھ گھنٹے کے بعد دیتا ہے۔ اس نکتے کو آپ ایک مثال سے سمجھ سکتے ہیں۔ فرض کریں کہ ایک خاتون نے 500 کیلوریز طاقت والی غذا جلد جلد کھالی۔ کھانا کھانے کے بعد ان کا پیٹ بھر چکا ہے مگر یہ خاتون پیٹ بھرنے کے باوجود بھوک محسوس کرتی رہیں گی کیونکہ دوسرا مرکز اپنی روایتی سست روی کے باعث پیٹ بھرنے کی فوراً اطلاع نہیں دیتا ہے۔ اسے اطلاع دینے کے لئے کم و بیش آدھ گھنٹہ چاہئے۔ اگر خاتون یہی خوراک پانچ دس منٹ میں کھانے کے بجائے آدھے گھنٹے میں خوب چبا چبا کر کھائیں تو دماغ میں موجود کاہل مرکز پیٹ بھرنے کی سند دے دے گا اور وہ خاتون 500 کیلوریز والی غذا سے مطمئن ہو جائیں گی۔

3 کھانے سے پہلے پانی پیجئے

اگر کھانا کھانے سے پندرہ منٹ پہلے ایک یا دو گلاس پانی پی لیا جائے تو بھوک کم ہو جاتی ہے۔ پھر کھانے کے دوران یا فوراً بعد پانی نہ پیا جائے تو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ معدے کی وہ رطوبات جو کھانے کو ہضم کرتی ہیں پتلی نہیں ہوتیں۔ یوں معدے کو کھانا ہضم کرنے میں مشکل پیش نہیں آتی۔ کھانے کے ایک گھنٹے بعد پانی پیا جائے تو بہت مناسب رہتا ہے کیونکہ اتنے عرصے میں کھانا ہضم ہو چکا ہوتا ہے۔

4 اگر وزن کم نہیں ہو رہا؟

اگر کوشش کے باوجود آپ کا وزن کم نہیں ہو رہا تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی روزمرہ ضرورت کے لحاظ سے زیادہ کیلوریز استعمال کر رہے ہیں۔ لہٰذا اپنے غذائی چارٹ پر نظرثانی کیجئے اور کچھ کیلوریز مزید کم کر دیجئے۔

5 وزن ایک دم کم نہ کیا جائے

بعض افراد جلد از جلد دبلا ہونے کے لئے سخت قسم کی ڈائٹنگ اختیار کرتے ہیں۔ اس کا نقصان وہ عمل ہے اس لئے ایک دم فاقے پر مت اتر آئیں۔ آپ نے سنا ہوگا "سہج پکے سو میٹھا ہو" یعنی آہستہ آہستہ پکنے والا پھل زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس لئے درجہ بدرجہ وزن کم کریں۔

> **شاید آپ نہیں جانتے کہ ......**
>
> ○ خون میں کل شوکر ½ تولہ ہوتی ہے۔ اگر یہ ¼ تولہ رہ جائے تو ہائپو ہوتا ہے۔ جب 500 ملی گرام ہو تو پورے خون میں شوکر 2 تولے ہوتی ہے۔
>
> ○ جس سطح پر آپ کی بلڈ شوگر رہتی ہے عموماً اس سے نصف پر ہائپو ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی بلڈ شوگر بدل (120 ملی گرام) رہتی ہے تو ہائپو 60 ملی گرام پر ہوگا، تاہم اگر آپ کی بلڈ شوگر اکثر 400 ملی گرام رہتی ہے تو 200 ملی گرام پر بھی ہائپو ہو سکتا ہے۔
>
> ○ ہائپو کا علاج نصف 1 تولہ چینی سے ہو سکتا ہے اس کے بعد ایک سلائس ڈبل روٹی اور ایک پیالہ دودھ لیجئے۔ آدھ گھنٹے بعد اگر طبیعت پوری طرح ٹھیک نہ ہو تو یہی کچھ دوبارہ لیجئے۔
>
> ○ کچھ لوگ میٹھی چیزوں پر ہاتھ صاف کرنے کے لئے لاشعوری طور پر ہائپو کی حسنئور انتظام کرتے ہیں۔

تنبیہ : کیلوریز

45 فیصد زائد کیلوریز چاہئیں۔ مستقل مشقت کرنے والوں کو بنیادی کیلوریز کے علاوہ 100 فیصد زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ قد کے لحاظ سے موزوں وزن جسمانی طور پر فٹ رکھنے کے علاوہ بیماریوں سے بچاتا ہے۔ مطلوبہ کیلوریز کا تعین کرتے وقت مریض کے قد اور وزن کو بھی مدنظر رکھا جاتا ہے۔ موٹاپا بذات خود ایک بیماری ہے۔ مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے قد کے مطابق مثالی وزن سے باخبر ہوں تاکہ اس کے مطابق غذائی چارٹ ترتیب دیا جا سکے۔ مثالی وزن معلوم کرنے کے لئے دیئے گئے چارٹ کی مدد سے آپ بڑی آسانی سے اپنا صحیح وزن شمار کر سکیں گے۔

یہاں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو آپ کو کم کیلوریز کی ضرورت ہوگی اور اس مقصد کے لئے کم غذا استعمال کرنا ہوگی۔

اگر آپ کا وزن مثالی وزن سے کم ہے تو آپ کو زیادہ کیلوریز یعنی زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی۔ اس سلسلے میں آپ کے لئے میل پلاننگ کر کے رکھنا لازم ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن
فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور
Vol. 5 No. 4 June 2002

وزن گھٹانے کیلئے ڈائٹ چارٹ

وقت	غذا
صبح نہار منہ	○ گھڑے کا باسی پانی ضرورت سے بھی زیادہ پیئیں۔ ○ یا خالص شہد کا ایک بڑا چمچ کھائیں۔ ○ یا ایک گلاس نیم گرم پانی میں خالص شہد کا ایک بڑا چمچ ملا کر پیئیں۔
ناشتہ 8-30 بجے	○ چکوترے کا رس 150 ملی لٹر ○ براؤن آٹے کا ایک چھوٹا پھلکا + نیم اُبلے انڈے کی سفیدی میں پسی ہوئی کالی مرچ اور بہت ہلکا نمک ملا کر اور چائے ایک کپ بغیر شکر ○ اگر دل مانے 125 گرام دہی جو کھٹا نہ ہو۔
11-00 بجے	○ لیموں کا رس 30 ملی لٹر + براؤن شوگر 12 گرام + پانی 250 ملی لٹر ○ چائے کا ایک کپ بلا شکر (ترجیحاً بغیر دودھ) ضرورت محسوس ہو تو ایک سادہ بسکٹ
دوپہر کا کھانا 13-30 بجے	○ شوربا ایک پیالی + بغیر چربی برائلر 75 گرام یا 50 گرام کوئی سی دال لوبیا وغیرہ + ایک چھوٹا پھلکا یا 75 گرام اُبلے ہوئے چاول ○ ترکاری حسب منشا کچی یا اُبلی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر نمک کے بغیر ○ پھل کوئی سا کم میٹھا۔ مثلاً امرود، سیب پپیتا وغیرہ اور سیاہ منقیٰ 150 گرام
17-00 بجے	○ چائے کا ایک کپ بغیر شکر + ضرورت محسوس ہو تو ایک سادہ بسکٹ بغیر شکر ○ یا 75 ملی لٹر شربت انار یا صندل + عرق کیوڑہ یا گاؤزبان عرق خالص
رات کا کھانا 19-30 بجے	○ دوپہر کے کھانے کی طرز پر ○ روٹی کی جگہ 100 گرام اُبلے ہوئے چاول استعمال کئے جا سکتے ہیں۔
سونے سے قبل 22-30 بجے	○ لوکاٹ 100 گرام ○ دودھ بلا چکنائی ایک گلاس

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر

لاہور

Vol. 5 No. 5 | July 2002 | Page 19

غذا کے مناسب استعمال کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اکثر مریضوں میں صرف غذائی پرہیز سے ہی مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے

اگر ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق علاج اور غذائی پرہیز پر عمل کیا جائے تو کوئی عضو متاثر نہیں ہوتا اور مریض نارمل اور طویل زندگی گزار سکتا ہے

مشین کی طرح انسانی جسم کو بھی کام کرنے کے لئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک انسانی جسم کو شوگر کی صورت میں ایندھن مہیا کرتی ہے۔ یہ ایندھن توانائی دیتا ہے جس سے ہم زندہ اور تندرست رہتے ہیں' جو توانائی بچ جاتی ہے وہ چکنائی کی صورت میں اسٹور ہو جاتی ہے۔

> علاج گولیوں سے کیا جائے یا انسولین کے ٹیکے سے' غذا میں پرہیز ذیابیطس کے علاج کا لازمی جزو ہے

جس طرح موٹر کار میں پٹرول جل کر حرارت و توانائی پیدا کرتا ہے اور کار کا انجن چل پڑتا ہے ٹھیک اسی طرح انسانی جسم میں شوگر جل کر توانائی پیدا کرتی اور جسم کو متحرک رکھتی ہے۔ شوگر کھانے پینے کی مختلف اشیاء سے حاصل ہوتی ہے۔ جس طرح کار کے انجن میں پیٹرول جلنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم میں شوگر کے جلنے کے لئے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو لبلبہ سے براہ راست خون میں شامل ہوتا ہے۔ اس ہارمون کی کمی سے شوگر کے جلنے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ اگر یہ ہارمون پیدا نہ ہوں تو شوگر کے جلنے کا عمل یکسر رک جاتا ہے اور شوگر خون میں بے کار گردش کرتی رہتی ہے۔ استعمال نہ ہونے سے خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جب انسان کے مختلف اعضاء کو شوگر میسر نہیں ہوتی تو وہ کمزوری' نقاہت' تھکن اور غنودگی محسوس کرنے لگتا ہے جب خون میں یہ مقدار بڑھتے بڑھتے ایک خاص حد پار کر جاتی ہے تو شوگر پیشاب میں آنے لگتی ہے۔ یہ ذیابیطس کی علامتوں میں سے ایک ہے۔ ذیابیطس توانائی سے محرومی کے نتیجے میں پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کا نام ہے۔ شوگر کے نہ جلنے سے توانائی مہیا کرنے کا کام ٹھپ ہو جاتا ہے' چارو ناچار چربی کے ذخائر یہ کام اپنے ذمے لے لیتے ہیں۔ آخر کار عضلات ٹوٹ پھوٹ کر جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں اور انسان کو اس امید پر زندہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ کچھ عرصے کے بعد شوگر توانائی مہیا کرنا شروع کر دے گی اور انسان دوبارہ اٹھ کھڑا ہوگا۔ جب توانائی کافی عرصے تک کاربوہائیڈریٹس کی بجائے چکنائی کے جلنے سے ملتی رہے تو جسم میں کیٹونز نامی زہریلے مادے جمع ہونے لگتے ہیں' خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ تیزابیت بڑھنے کا یہ عمل خطرناک ہوتا ہے۔

ذیابیطس کی دو بنیادی اقسام ہیں' پہلی قسم میں جسم انسولین پیدا نہیں کرتا اس لئے علاج میں انسولین کی لازمی ضرورت پڑتی ہے' اسے ٹائپ I کہتے ہیں۔ دوسری قسم میں جسم کچھ انسولین پیدا کرتا ہے اور گولیوں سے علاج کیا جاسکتا ہے' اسے ٹائپ II کہتے ہیں۔ یہ طے ہے کہ علاج گولیوں سے کیا جائے یا انسولین سے غذا میں پرہیز ذیابیطس کے علاج کا لازمی جزو ہے۔

ماہرین ذیابیطس کہتے ہیں کہ جدید علاج کی موجودگی میں ذیابیطس کسی کو کچھ نہیں کہتی' بدپرہیزی سے نقصان پہنچتا ہے۔ ذیابیطس ایک سادہ مرض ہے اگر ڈاکٹر کی ہدایات کے ساتھ پرہیز جاری رکھا جائے تو کوئی عضو متاثر نہیں ہوتا اور مریض نارمل اور طویل زندگی گزارتا ہے۔

> غذائی پرہیز سے مراد فاقہ نہیں بلکہ ایسی متوازن غذا کا استعمال ہے جس سے نشوونما اور معیاری وزن قائم رہے

کامیاب علاج میں غذا کے مناسب استعمال کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اکثر مریضوں میں صرف غذائی پرہیز سے ہی مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ غذائی پرہیز کا مقصد شوگر قابو میں رکھنا' موٹاپے سے نجات اور تکلیفوں سے چھٹکارہ ہے۔ یاد رہے کہ غذائی پرہیز سے مراد فاقہ نہیں بلکہ ایسی متوازن غذا کا استعمال ہے جس سے نشوونما اور معیاری وزن قائم رہے۔ دواؤں اور انسولین کے ساتھ بدپرہیزی جاری رہے تو مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ علاج کی بنیاد دراصل متوازن غذا ہے۔

شوگر کہانی

آئیں بچو! آج ہم آپ کو صحت بخش کھانوں کے متعلق بتائیں گے۔ آپ بھی کہیں گے کہ آپا یہ تو بڑی مزیدار قسم کی کہانی معلوم ہوتی ہے، جی ہاں! آپ نے صحیح سوچا یہ مزیدار تو ہے۔ جب ہم بچوں سے پوچھتے ہیں کہ کیا وہ صحت بخش غذا کے متعلق جانتے ہیں؟ تو اکثر بچے کہیں گے جی ہاں! میں تو ہر قسم کے کھانے پاستے، برگر، فرنچ فرائیز، کوک، پاپڑ، چپس اور کباب وغیرہ کھاتا ہوں۔ ہاں ٹھیک ہے کچھ بچے تو کبھی کبھی ایسا کر سکتے ہیں لیکن آپ کو صحیح بتاؤں تو یہ صحت بخش غذا نہیں ہے بالخصوص اگر آپ ذیابیطس کے بچے ہیں تو آپ کو ذہانت اور عقلمندی سے کام لیتے ہوئے ایسے کھانے کھانا ہوں گے کہ آپ کی ذیابیطس کی گاڑی فل سپیڈ پر چل سکے کیونکہ جس طرح گاڑی کو چلنے کے لیے پیٹرول کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ہمارے جسم میں توانائی پیدا کرنے کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور اچھی خوراک سے ہی ہم جسم کو توانا رکھ سکتے ہیں۔

صحیح غذا کا انتخاب ہمارے لیے بہت اہم ہے ہمیں یہ جاننا ہوگا کہ اچھی غذا کیا ہے اور خوراک کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں کیسے رکھنا چاہیے، مزے کی بات یہ ہے کہ آپ دن میں تقریباً چھ مرتبہ کچھ کھا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر آپ کو خوراک کی نئی عادات کے متعلق سکھائیں گے اور یہ بھی بتائیں گے کہ روٹی، گوشت، پھل، سبزیاں، دودھ اور چکنائی آپ کس مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں آپ کو کچھ بزنس بھی سیکھنا پڑے گا، ہے نا مزے کی بات! "بزنس بھئی وہ کیسے" وہ ایسے کہ آپ کو "تبادلے کی طریقے" سیکھنا پڑیں گے کہ اگر آپ ایک خوراک کو دوسری سے بدلنا چاہیں تو یہ کاروبار کیسے ہوگا۔ خوراک کی مقدار کیا ہوگی وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح آپ صحیح مقدار میں گوشت یا لحمیات، کاربو یا نشاستہ دار غذائیں، چکنائی اور کیلوریز حاصل کر سکتے ہیں۔

"بھئی باقی سب تو ٹھیک ہے لیکن یہ کیلوریز کس بلا کا نام ہے؟"

ارے آپ کو نہیں پتا! چلیں ہم بتائے دیتے ہیں، کیلوریز توانائی ناپنے کا ایک پیمانہ ہے۔ ہمارا جسم خوراک سے توانائی پیدا کر کے اسے روزمرہ کے کاموں کے لیے استعمال میں لاتا ہے۔ گوشت اور کاربو غذا کے ایک گرام میں 4 کیلوریز جبکہ چکنائی کے ایک گرام میں 9 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اگر آپ روزانہ مقررہ وقت پر ہی کھانا کھائیں تو آپ اپنی ذیابیطس کی گاڑی پر اچھا کنٹرول رکھ سکتے ہیں۔ پیک کھانوں پر موجود "نیوٹریشنل فیکٹس" کی لسٹ کو پڑھنا سیکھیں اور اس کی عادت بنائیں، اس سے آپ کو اندازہ رہے گا کہ آپ کیا کھا رہے ہیں۔ عام طور پر اپنی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے آپ کو یہ کام کرنا ہوں گے۔

غذائی حقائق یا نیوٹریشنل فیکٹس

چکنائی کم کھائیں!

بہت زیادہ چکنائی کا استعمال جسم خاص طور پر دل کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ مکھن یا بالائی کھاتے ہوئے اس کے ذائقے کی وجہ سے فخر ضرور کرتے ہوں گے لیکن آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ دراصل چکنائی ہی خوراک کو ذائقہ دیتی ہے۔ جو کہ اس کسی شکل میں آپ جانتے ہوئے یا انجانے میں استعمال کرتے رہتے ہیں۔ زیادہ چکنائی والے کھانوں میں بونگ، نہاری، کڑاہی، سموسے، مکھن، مارجرین اور مایونیز وغیرہ شامل ہیں، جبکہ مچھلی، مرغی، پھل، سبزیوں اور دالوں وغیرہ میں چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے۔

زیادہ کاربوہائیڈریٹس کھائیں!

نشاستے والی غذائیں مثلاً ان چھنے آٹے کی روٹی، چنے، دالیں، مٹر، مکئی، دلیہ، نوڈلز اور کریکرز وغیرہ آپ زیادہ مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ان سب چیزوں میں سے پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنی چاہئیں۔

چینی کم کھائیں!

زیادہ چینی والے کھانوں میں آئسنگ والے میٹھے کیک، پیسٹریاں، ٹافیاں، چینی، شہد، شربت، آئس کریم اور سافٹ ڈرنک مثلاً کوک، پیپسی وغیرہ شامل ہیں۔ آپ کو ان سے بہت احتیاط برتنی چاہیے اور اگر کبھی کھائیں بھی تو بہت معمولی مقدار میں، اور کاروبار کرنا نہ بھولیں یعنی دوسری خوراک میں کچھ کمی کر لیں لیکن اس کاروبار کا طریقہ آپ اپنے ڈاکٹر سے سیکھیں۔

نمک کا استعمال کم رکھیں!

اگر ہم زیادہ نمک (سوڈیم) استعمال کرتے ہیں تو ہمارے جسم میں پانی ٹھہرنا شروع ہو جاتا ہے اور بلڈ پریشر بھی بڑھ سکتا ہے۔ اچار، محفوظ کیے ہوئے اور ڈبوں میں پیک کھانوں میں عموماً نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے لہذا ان سے احتیاط برتنی چاہیے۔

فری فوڈز زیادہ کھائیں!

فری فوڈز سن کر خوش نہ ہوں یہ کھانے مفت نہیں بلکہ یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ مرضی سے حسب ضرورت کھا سکتے ہیں۔ ان میں لحمیات، نشاستے، چکنائی اور کیلوریز مقدار میں بہت کم ہوتی ہے۔ ان میں ڈائیٹ کوک، سلاد، کھیرے، ترئی، مشروم، شوگر فری جیلی وغیرہ شامل ہیں۔ بہت سے دوسرے شوگر فری سنیک بھی مارکیٹ میں بھی دستیاب ہیں، آپ ایسی چیزیں تلاش کریں یہ بھی یاد رکھیں کہ تمام شوگر فری کھانے فری فوڈز کی لسٹ میں شامل نہیں ہوتے کیونکہ کچھ میں تو بہت زیادہ کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

اب چلتے ہیں بیٹھے بیٹھے کوئز پروگرام کی طرف

سوال: فری فوڈ کیا ہیں؟

جواب: 1) یہ کھانے بازار سے مفت ملتے ہیں اور پیسے بھی خرچ نہیں کرنا پڑتا۔

2) یہ وہ کھانے ہیں جو آپ اپنی مرضی سے جتنے چاہیں کھا سکتے ہیں کیونکہ ان میں چکنائی، لحمیات، نشاستے، کیلوریز، چینی اور نمک کم ہوتے ہیں۔

3) یہ وہ کھانے ہیں جو آپ نہیں کھا سکتے۔

اگر آپ کا جواب نمبر 1 یا 3 ہے تو غلطی ہوگی، اگر جواب نمبر 2 ہے تو شاباش آپ ہی تو ہیں نمبر 1۔

غذائی تکون

کاربوہائیڈریٹس: توانائی کی فوری فراہمی کا ذریعہ

کاربوہائیڈریٹس ہماری غذا کا اہم جز ہیں۔ کاربو غذائیں نظام ہضم میں سے گزرنے کے بعد شوگر کی شکل میں خون میں داخل ہوتی ہیں اور توانائی کی فوری فراہمی کا ذریعہ ہیں تاہم ان کی کچھ مقدار جگر اور پٹھوں میں ذخیرہ ہو جاتی ہے تاکہ بوقت ضرورت کام آ سکے۔ غذا میں شوگر کی فاضل مقدار چربی کی صورت میں داخل ہو کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

میٹھے کھانے جسم میں شوگر کو تیزی سے بڑھاتے ہیں۔ ان غذاؤں میں مٹھائیاں، حلوہ جات، پاکٹ مشروبات، گنے، شکر قندی اور میٹھے پھل شامل ہیں۔ یہ سب ذیابیطس میں ممنوع ہیں۔ تاہم میٹھے پھلوں کی کچھ مقدار خاص اوقات میں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کی جا سکتی ہے۔

پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس کے بعد آہستہ آہستہ شوگر میں بدلتے ہیں اور ایک دم بوجھ نہیں ڈالتے۔ پیچیدہ کاربوز گندم، مکئی، جو، چاول، دالوں، سبزیوں اور گوشت میں پائے جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی کاربو غذائیں اتنی ہی ضروری ہیں جتنی کہ عام لوگوں کے لئے، تاہم انہیں چینی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہئے اس سے خون میں شوگر کا سیلاب آ جاتا ہے اور مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔

کاربوز کی ایک قسم سیلولوز ہے جسے ریشہ یا فائبر کہتے ہیں۔ انسانی معدہ انہیں ہضم نہیں کر سکتا۔ یہ بہت مفید ہوتے ہیں۔ پیچیدہ کاربوز میں ریشے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ بغیر چھنے آٹے کی روٹی، چھلکے والا چاول، سبزیوں اور کچھ پھلوں میں فائبر کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ ایک گرام کاربو غذا سے 4 کیلوریز توانائی مہیا ہوتی ہے۔

بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ

طب اور ایلوپیتھی کی نظر میں

راؤولفیا سرپن ٹینا یا اسرول جسے اردو میں دھا القفا اور ہندی میں چھوٹا چاند یا چندر بھاگا کہتے ہیں۔ اس دوا کا جائے پیدائش بنگال، سلہٹ اور آسام وغیرہ ہے اور اس دوا کی دریافت کا سہرا مسیح الملک حکیم اجمل خان کے سر ہے۔ اس دوا کے مرکبات بڑھے ہوئے خون کے دباؤ کو کم کرنے کیلئے بے حد موثر ثابت ہوتے ہیں۔ راؤولفیا کے تمام مرکبات خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو کم کرنے کیلئے یکساں طور پر مفید ہوتے ہیں۔

البتہ ان میں سے جب کوئی مرکب تنہا بطور دوا استعمال کرایا جائے تو اس کے اثرات معمولی نوعیت کے ہوتے ہیں اور یہ پچیس تا پینتیس فیصد مریضوں کیلئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اور وہ بھی جنہیں معمولی نوعیت کا بلڈ پریشر ہوتا ہے اور جن کو مسکن اور مضعف قلب اثرات پیدا کرنے والی دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس گروہ کی ادویہ درمیانی عمر کی خواتین جو فشار الدم کے ساتھ اختلاج قلب میں بھی مبتلا ہوں کیلئے خاص طور پر مفید ثابت ہوتی ہیں۔ ناگوار جانبی اثرات کا جائزہ لینے پر معلوم ہوتا ہے کہ راؤولفیا خاندان کے استعمال کے دوران کئی ناگوار جانبی اثرات سے عہدہ برآ ہونے کیلئے تیار رہنا چاہئے۔ نوے فیصد مریضوں میں احتلائے انف کے ساتھ تھکن اور غنودگی دیکھنے میں آتی ہے۔ پچھتر فیصد مریض بے آرامی کے شاکی ہوتے ہیں۔ بعض مریضوں کے وزن میں پانچ سے پچاس پونڈ تک اضافہ ہو جاتا ہے۔ بڑی عمر کے ایک سے دو فیصد مریضوں میں ذہنی پستی کے ساتھ ہی ان پر فکر مندی، بے خوابی اور ڈراؤنے خوابوں کے سبب علاج میں کافی پریشانی ہوتی ہے۔ راؤولفیا خاندان کے تمام افراد اسولے سائزو نیکو، مرکزی و محیطی کیٹی کولا مائنز کے انخلا کا باعث ہوتے ہیں اس لئے ان مرکبات کو مریضان پارکنسن کو یہ احتیاط تمام کرایا جائے۔ ناگوار اثرات ظہور میں آنے پر دوا کا استعمال ترک کروایا جائے ورنہ مریض ذہنی پستی کے سبب خودکشی پر آمادہ ہو سکتا ہے۔ راؤولفیا کے تمام افراد معدہ تیزابیت میں اضافہ کرتے ہیں۔ بالخصوص جب دوران عضلاتی یا وریدی انجکشن کے ذریعہ بڑی مقدار میں استعمال کرایا جائے اور یہ اثرات تین یا چار ہفتوں کے بعد رونما ہوتے ہیں اس لئے دوا کا استعمال ترک کر دینے کے بعد بھی تین چار ہفتوں تک قائم رہتے ہیں۔

الفامیتھل ڈوپا۔ تجارتی نام ایلڈومیٹ ہے۔ یہ دوا ان مریضان فشار الدم کیلئے مفید ہے جن کا انبساطی دباؤ 100 تا 120 ملی میٹر کے درمیان ہوتا ہے۔ یہ دوا اعصاب کے اجتماعی سروں پر عمل کرتی ہے۔ جہاں نورایپی نفرین کے لئے طور پر تیار ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ مرکب ڈوپا ڈی کاربوکسی لیس (ایک انہائم (ENZIM) کا مرہون یا خمیری عامل (CATALYST) جو ڈوپا کو ڈوپامین میں تبدیل کرنے کیلئے ضروری ہے، کو مانع آتا ہے اس لئے فشار الدم قوی کو روکنے کیلئے اس کا کوئی خاص کردار نہیں۔ بعض مریضوں کو اس سے دوائی بخار، جگر کے فعل میں نقص اور خون پاش فقر الدم لاحق ہو جاتے ہیں۔

گوانیتھی ڈین فشار الدم قوی کو کنٹرول کرنے والی جملہ ادویہ میں سے انتہائی قوی اثرات کی حامل دوا مانی جاتی ہے۔ خاص طور پر یہ دوا ان مریضوں کیلئے مفید ہے جن کا انبساطی دباؤ 120 ملی میٹر یا اس سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ دوا اعصاب کے اجتماعی سروں پر عمل کر کے نورایپی نفرین کثیر مقدار میں آزاد کرنے کا موجب ہوتی ہے اس لئے اسے بافتوں کے ذخیروں سے ختم کرنے کا سبب بنتی ہے۔ اس کے استعمال کے دیگر علیحدوی تسدیدی عوامل کے برخلاف قبض، منہ کی خشکی اور نظروں کی دھندلاہٹ وغیرہ ناگوار اثرات مشاہدہ میں آتے ہیں اس کی ایک قباحت یہ بھی ہے کہ پتلے دست آنے لگتے ہیں۔ ضعف قلب بھی دیکھنے میں آتا ہے۔ دل کے ماحصل میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز گلوی دوران خون میں کمی بھی ناگزیری طور پر دیکھی جاتی ہے۔ گوانے تھی ڈین ضعف قلب کا باعث بھی ثابت ہوتی ہے۔ بعض مریضوں میں غشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔ جو دماغی عوارض میں مبتلا مریضوں کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

خوراکی مدر بول ادویہ تھیازائیڈ گروپ کا مجموعہ معالجتی اغراض کیلئے 1857ء سے دستیاب ہے اور قریباً بلڈ پریشر کو کم کرنے والے جملہ نسخہ جات میں مستقل ہے اصولی دوا سازی کی رو سے تھیازائیڈ مدر بول ادویہ کا اہم ناگوار جانبی اثر یہ ہے کہ یہ نا سب کلیے کے ذریعہ یورک ایسڈ کے مدر انجذاب کا سبب ہو کر "ہائپر یوری سیمیا" اور اسے شدید قسم کے تحجر مفاصل میں ایذا دہی کا باعث ہوتا ہے۔ اس لئے مرض نقرس میں مبتلا رہنے والے افراد کو ادویہ استعمال کرانا قرین عقل نہیں ہو سکتا۔ خون میں ایک عرصہ تک یورک ایسڈ کی موجودگی گردوں پر جان کن اثرات کا موجب ہو سکتی ہے۔

تھیازائیڈ ادویہ کا ایک اور ناگوار جانبی اثر خون میں شکر کی مقدار کا بڑھ جانا ہے۔ (HYPERGLTCEMIA) یہ صورت ایک عرصہ تک ان کے استعمال کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کو ان ادویہ کا استعمال شروع کرانے سے قبل یہ پہلو بھی پیش نظر رکھنا لازمی ہے۔ ورنہ معالج کی ذرا سی غفلت کے سبب مریض کے لینے کے دینے پڑ سکتے ہیں۔ تھیازائیڈ مدر بول ادویہ کے استعمال سے ایک فیصد مریضوں میں جلدی خراش اور حساسیت کا شاکی پایا گیا ہے۔ شاذ طور پر ان کے استعمال سے بول الدم (پیشاب میں خون) شدید ورم شریان، ورم ایش، ورم طحال، خون کے سفید ذرات کی قلت اور ورم کلیہ ناگوار جانبی اثرات دیکھنے میں آتے ہیں۔ شدید عوارض جگر میں مبتلا مریض تھیازائیڈ مدر بول ادویہ کے بڑی مقدار میں استعمال ہونے کے سبب جگری قوم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح گلوی عدم کفالت کے مریض میں بلڈ یوریا نائٹروجن کی مقدار 100 ملی گرام فی سو ملی لیٹر سے زیادہ ہو جائے تو گردوں کو نقصان پہنچنے سے بچانے کیلئے اس دوا کا استعمال فوراً ترک کر دینا چاہئے۔

مریدائف بلڈ پریشر ادویہ جو خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو کم کرنے میں موثر ثابت ہوتی ہیں۔

ہائیڈرالیزین۔ تجارتی نام "ایپریسولین" خون کے دباؤ کو کم کرنے کی خاطر عرصہ تک "ہائیڈرالیزین" بغیر روک ٹوک استعمال ہوتی رہی تا آنکہ ایک عرصہ کے بعد معلوم ہوا کہ اگر مذکورہ دوا 400 ملی گرام یومیہ استعمال کی جاتی رہے تو کچھ عرصہ بعد 40 فیصد مریض مرضی کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں جسے اصطلاح میں ہائیڈرالیزین سنڈروم کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ اس سنڈروم کی علامات میں تحجر مفاصل، جوڑوں میں درد، بخار، جلدی خراش، فقر الدم، ورم ایش، خون کے سفید ذرات میں کمی، تلی کے فعل میں نقص وغیرہ شامل ہیں بعض مریضوں میں دوا کا استعمال ترک کر دینے کے بعد بھی یہ علامات عرصہ تک قائم رہتی ہیں۔ اس پریشانی سے نجات پانے کیلئے ہائیڈرالیزین کا استعمال محدود کر دیا۔ ہائیڈرالیزین کے استعمال سے درد دل (انجائنا) اور تحمیر عضلہ قلب بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ یہ صورت دل کے اکلیلی عوارض میں پہلے سے گرفتار مریضوں میں نظر آتی ہے۔ ایسے مریضوں کو اختلاج قلب کی شکایت بھی لاحق ہو جاتی ہے۔

ویراٹرم کے مرکبات خون کے دباؤ کو کم کرتے ہیں۔ لیکن ان کی نافع حفظ اور سمی خوراک کی مقدار میں بہت کم فرق ہے۔ اس سے سمی حالات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اس نقص کی وجہ سے اس دوا کے مرکبات کی افادیت محدود ہو جاتی ہے اس کا ایک انتہائی صنعتی جوہر "کریپٹی کے مین" تجارتی نام "یونی ٹن سن" ہے اس کے استعمال سے بھی متلی اور قے کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ ویراٹرم جانبی اثرات سے محفوظ رہنے کیلئے اس کا ایک اشتقاق ویراٹرم ایلبم کے نام سے تیار کیا گیا ہے۔ اس کا تجارتی نام "ویرالبا" ہے لیکن اس کے ناگوار جانبی اثرات بھی وہی ہیں جن کا مندرجہ بالا سطور میں ذکر ہوا ہے اس لئے ان کے استعمال میں نہایت احتیاط کی ضرورت ہے۔

علیحدوی تسدیدی عامل کی متعدد ذیلی ادویہ کامیابی سے استعمال ہو رہی ہیں۔ تجربات و مشاہدات سے ثابت ہو چکا ہے کہ ان میں ایک بھی دوا قابل لحاظ اثرات کی حامل نہیں۔ ان میں سے بعض کا انجذاب معدہ اور آنتوں سے غلط طریق سے ہوتا ہے کہ ان کی مناسب خوردنی مقدار کا تعین انتہائی دشوار ہوتا ہے۔ بعض کا مریض آسانی سے عادی ہو جاتا ہے چنانچہ مرض پر قابو پانے کیلئے بار بار مقدار بڑھانی پڑتی ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن
فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور
جلد 5 شمارہ 7 (27) ستمبر 2002

حیاتین سے نسیان کا علاج

سائنس دانوں کو بعض ایسے شواہد ملے ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ غذا میں چند حیاتین کی زیادہ مقدار عتاہتِ پیری سے محفوظ رہنے میں مدد دیتی ہے۔ برطانیہ میں ایک تحقیقی جائزہ جاری ہوا ہے جس کے نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ مرضِ الزمیمر (بڑھاپے کے نسیان کی ایک قسم) کے مریض دوسروں کے مقابلے میں اہم مغذیات کی کمی کا زیادہ شکار رہتے ہیں یعنی ان کے جسم میں ان غذائی اجزا کا عدم توازن زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس نتیجے کی بنیاد پر محققین نے یہ رائے قائم کی ہے کہ اگر انسان کے جسم میں ان مغذیات یا حیاتین (وٹامن) کا توازن صحیح رکھا جائے تو یہ ممکن ہوسکتا ہے کہ اس دماغی بیماری کا راستہ روکا جاسکے۔

برطانیہ میں تقریباً پانچ لاکھ افراد اس بیماری سے متاثر ہیں اور اس تعداد میں اضافہ ہورہا ہے۔ اوکسفرڈ یونی ورسٹی کے محققین نے یہ تحقیقی منصوبہ اس لیے شروع کیا تھا کہ بڑھاپے میں یادداشت کے موضوع پر معلومات حاصل کی جائیں۔ اس طویل مدت کے جائزے میں عتاہت کے ڈھائی سو مریضوں اور سو صحت مند بزرگ لوگوں کو شامل کیا گیا۔ مریضوں کے خون کے نمونوں سے پتا چلا کہ ان کی ایک نمایاں تعداد کے جسم میں ہوموسسٹین (Homocysteine) نامی مادے کی سطح بہت زیادہ تھی۔ یہ مادہ جسم میں کیمیائی عمل سے بنتا ہے اور جب غذا میں وٹامن بی ٦ اور وٹامن ١٢ نیز فولک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے تو جسم میں اس کیمیائی مادہ کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ مذکورہ وٹامن تازہ پھلوں اور گوشت میں پائے جاتے ہیں۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ اب خون میں ہوموسسٹین کی مقدار کا پتا چلا کر یہ اندازہ لگایا جاسکے گا کہ کن لوگوں کو عتاہت کا خطرہ ہے اور پھر اس کا سدِباب کرنے کی کوشش کی جاسکے گی۔ یعنی اضافی مغذیات کو جسم میں پہنچا کر ہوموسسٹین کی سطح کم کی جاسکے گی اور الزمیمر کی بیماری کا خطرہ دور یا کم کیا جاسکے گا۔

الزمیمر کا مرض عتاہتِ پیری کی سب سے عام شکل ہے۔ اس کی ابتدائی علامات یہ ہیں کہ یادداشت کم ہونے لگتی ہے، مانوس ناموں کو یاد رکھنے میں الجھن ہوتی ہے، مانوس چہروں کو پہچاننے میں دقت ہونے لگتی ہے اور مزاجی کیفیت میں بلاجواز تغیر پیدا ہوتا رہتا ہے۔ بالآخر شخصیت بکھر کر رہ جاتی ہے۔ انسان مکمل طور پر دوسروں کا محتاج ہوجاتا ہے اور بستر پر پڑ رہتا ہے۔ ایسے مریضوں کے رشتے دار عام طور پر یوں محسوس کرتے ہیں گویا وہ کسی اجنبی کے ساتھ رہ رہے ہوں۔

بعض دوسرے محققین کا کہنا ہے کہ گو اس جائزے میں یہ ثابت نہیں کیا جاسکا کہ جسم میں ہوموسسٹین کی اونچی سطح الزمیمر کا سبب بنتی ہے، لیکن کافی امکان موجود ہے کہ یہ اس بیماری کی ایک وجہ ہوسکتی ہے۔ ایک سائنس داں نے کہا "ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ پھیپھڑوں کے سرطان اور تمباکو نوشی کے بارے میں جو پہلا جائزہ تیار کیا گیا تھا اس میں دونوں کے درمیان معمولی سا تعلق ظاہر کیا گیا تھا، لیکن اب یہی تعلق ایک یقینی سبب بن چکا ہے۔ لہٰذا الزمیمر کے سلسلے میں بھی یہ بات سچ ثابت ہوسکتی ہے۔"

ایک امکان یہ بھی ہے کہ بوڑھے لوگوں میں بی گروپ کے وٹامن اور فولک ایسڈ جذب کرنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے اور نتیجے میں ہوموسسٹین بڑھ جاتا ہے جو الزمیمر کے مرض کا باعث ہوتا ہے۔ خیال یہ ہے کہ عتاہت کی اس بیماری اور ہوموسسٹین کے درمیان تعلق کو یقینی بنانے کے لیے مزید طبی تجربے کیے جائیں گے جن کی بنیاد یہ ہوگی کہ معمر لوگوں کی غذا میں بی گروپ کے وٹامن اور فولک ایسڈ کی مقدار بڑھائی جائے۔

پھلوں سے جِلد کی حفاظت

کیلا

اگر آپ بہت دبلی ہیں تو روزانہ دو کیلے کھا کر اپنے وزن میں مناسب اضافہ کرسکتی ہیں۔ اس کے برعکس آپ کا جسم فربہی کی جانب مائل ہے اور آپ آج کل ڈائٹنگ کررہی ہیں تو روزانہ ایک کیلے کا استعمال بطور غذا آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائیت بہم پہنچائے گا۔ یہ بات غلط ہے کہ جو خواتین ڈائٹنگ کررہی ہوں وہ کیلا، آم، انگور یا چیکو سے حتی الامکان پرہیز کریں۔ ہر پھل اپنے اندر غذائیت کا خزینہ لیے ہوئے ہے لہٰذا ان سے کنارہ کشی اختیار کرنا کسی طور بھی درست نہیں، البتہ اعتدال سے کھایئے۔ جن خواتین کو ذیابیطس کی شکایت ہو وہ میٹھے پھل معالج کے مشورے کے بغیر نہ کھائیں۔ کیلا خشک جلد کے لیے بے حد مفید ہے۔ آپ ایک کیلا اور ایک چھوٹا چمچہ شہد اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک آپ کے چہرے سے سارا میل کچیل کھینچ لے گا اور آپ کی جلد دمک اٹھے گی۔

خربوزہ

خربوزے کا باقاعدہ استعمال چہرے سے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ رنگت صاف کرنے کے لیے خربوزے کے بیج، سنگترے کے چھلکے، سونف اور جو کا آٹا چاروں چیزیں ہم وزن لے کر باریک پیس لیں اور روزانہ چہرے پر ملیں۔ چہرے سے رواں بھی دور ہوگا اور جلد بھی صاف شفاف ہو جائے گی۔

سنگترہ

سنگترہ خون صاف کرتا ہے۔ اس کے چھلکے بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ آپ چھلکوں کو اپنے ہاتھوں، کہنیوں اور پیر پر متواتر ملیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ سنگترے کے چھلکے ہاتھ پیروں کو نرم بنائیں گے۔

لیموں

لیموں کا رس یا گودا اگر چہرے پر ملا جائے تو جھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اگر دانتوں اور مسوڑھوں پر لیموں کا رس ملا جائے تو دانتوں پر جما ہوا سخت میل بھی اترنے لگتا ہے اور پائیوریا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر لیموں کے چھلکوں کو باریک پیس کر حسب ضرورت کسی بھی کریم میں ملا کر، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں پر لگایا جائے تو حلقے دور ہو جاتے ہیں۔

چکوترا

چکوترے کے چھلکوں میں تیل ہوتا ہے، لہٰذا انھیں نہ پھینکیں۔ ایک پیالے میں ابلا ہوا ٹھنڈا پانی لے کر اس میں چکوترے کے چھلکے چھوٹے چھوٹے کرکے ڈال کر رات بھر رکھ دیں۔ صبح ان چھلکوں کو نچوڑ کر پھینک دیں اور اس پانی سے منہ دھوئیں۔ میک اپ سے قبل منہ دھونے کے لیے بھی یہ پانی استعمال کریں۔

آم

ایک پاؤ آم کے رس میں کھانے کے دو چمچے گائے کا دودھ، دو کھانے کے چمچے ادرک کا رس، ایک کھانے کا چمچہ شکر ملا کر روزانہ مسلسل دو ماہ استعمال کریں۔ یہ مرکب افزائش خون کے لیے بے حد مفید ہے اور چہرے پر تازگی بھی پیدا ہوتی ہے۔ یاد رکھیں کہ نہار منہ آم کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے لہٰذا احتیاط رکھیں۔

سیب

مثل مشہور ہے کہ روزانہ ایک سیب کا استعمال معالج سے دور رکھتا ہے۔ صبح ناشتے میں اس کا استعمال صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ چکنی جلد کی حامل خواتین سیب کو کدوکش کرکے چہرے پر لگائیں۔ دس پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح چہرے کی چکناہٹ کا خاتمہ ممکن ہے۔

لہسن اور اس کی ڈشیں

لہسن کو کون نہیں جانتا۔ انسان صدیوں سے لہسن استعمال کر رہا ہے اور بعض معاشروں میں اسے پسند بھی نہیں کیا جاتا، کیوں کہ اس کی بو ناگوار ہوتی ہے۔ اسے خاص طور پر خواتین کے لیے نامناسب خیال کیا جاتا تھا، لیکن اس کے ساتھ ماضی میں یورپ میں اسے طاعون (پلیگ) سے بچاؤ کا ایک موثر ذریعہ قرار دیا جاتا تھا۔ تاریخ طب میں ایسے کئی واقعات ملتے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کی بو سے کئی امراض سے تحفظ حاصل رہتا تھا۔ ۱۱ ویں صدی عیسوی کے معالجین اپنی جیبوں میں لہسن کی پوتھیاں ڈالے بغیر بیرون ملک سفر کا تصور بھی نہیں کرتے تھے۔ ان کے مطابق لہسن انھیں ناموافق موسم اور زہریلی ہواؤں اور ماحول میں تحفظ فراہم کرتا تھا۔

یورپ کے ملکوں میں اس کا استعمال سب سے زیادہ اٹلی اور جنوبی فرانس میں ہوتا تھا اور آج بھی یہاں کے لوگ اسے مختلف کھانوں میں کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ قدیم طبیب اسے باطنی امراض کا موثر علاج قرار دیتے ہیں اور طب جدید کے مطابق بھی یہ قلب اور شریانوں کے علاوہ ماحول کی آلودگی سے پیدا ہونے والے مسائل صحت سے انسان کو محفوظ رکھتا ہے۔ لہسن میں خون کو پتلا رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس طرح یہ ہائی بلڈ پریشر اور فالج وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

مغربی ملکوں میں لہسن کی روٹی تیار کرنے کے علاوہ اسے سوپ، سلاد اور دیگر مختلف ڈشوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن کا سوپ

لہسن کے ۱۲ جوے (تریاں) چھیل کر ۴ پیالی پانی میں ہرے دھنیے اور پودینے کے ساتھ ۲۰ منٹ تک دھیمی آنچ پر ابالیے۔ پیالوں میں ڈبل روٹی کے مکھن لگے ٹکڑے رکھ کر اوپر سے یہ گرم گرم سوپ انڈیلنے اور نمک مرچ حسب ذائقہ شامل کرکے استعمال کیجیے۔

فرانس میں روٹی کے ٹکڑوں پر پسے ہوئے لہسن اور پنیر کی موٹی تہ چڑھا کر انھیں اسی شوربے میں بھگو کر کھاتے ہیں۔ اس میں پنیر کے پگھلنے سے بڑی خوشبودار ڈش تیار ہو جاتی ہے۔

لہسن بھرے انڈے

سخت ابلے انڈے چھیل کر لمبائی میں کاٹ کر دو حصے کر لیجیے اور ابلی ہوئی سخت زردی نکال لیجیے۔ زردیوں میں تھوڑی سی پسی ہوئی رائی، تیل، نمک، مرچ اور کچلا ہوا لہسن، ہرا دھنیا، ہری مرچ خوب اچھی طرح ملا کر پیسٹ سا بنا لیجیے اور انڈوں کے خالی گڑھوں میں اسے بھر کر پودینے کی پتیوں سے سجا کر پیش کیجیے۔ جی چاہے تو اس پیسٹ میں تھوڑا سا سرکہ یا لیموں کا رس بھی ملایا جا سکتا ہے۔ سکے ہوئے ٹوسٹ کے ساتھ یہ انڈے مزہ دیتے ہیں۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائنٹ کیئر سنٹر
لاہور

جلد 5 شمارہ 9 نومبر 2002 صفحہ 35

جوجوبا آئل اور افزائش حسن و جمال

زمانہ قدیم ہی سے مرد و زن اپنی صحت و خوبصورتی کے لئے مختلف اشیاء استعمال کرتے آئے ہیں۔ مردوں کی نسبت صنف نازک اپنی خوبصورتی اور نکھار پن کا زیادہ خیال رکھتی آئی ہیں۔ یہاں تک کہ "سولہ سنگھار" کرنا بھی عام مشہور ہوا۔ زمانہ بدلتا رہا اور سائنس و ٹیکنالوجی کی ترقی کے ساتھ ساتھ بناؤ سنگھار میں استعمال ہونے والی چیزوں کی تیاری ایک صنعت کی شکل اختیار کر گئی۔ جس کو کاسمیٹک انڈسٹری کہا جاتا ہے۔ دنداسہ، سرمہ، تیل، مہندی وغیرہ کی جگہ نئی نئی ایجادات نے لے لی۔ 1970ء کی دہائی کے بعد جوجوبا پر ریسرچ کا کام امریکہ میں زیادہ تیزی سے شروع ہوا تو جوجوبا تیل کا استعمال مختلف صنعتوں میں شروع ہوا۔ پہلے جوجوبا کے پودے کا مختصر تعارف تاکہ معلوم ہو کہ جوجوبا کیا ہے۔

جوجوبا کیا ہے؟

یہ ایک حقیقت ہے کہ ہم سائنس و ٹیکنالوجی میں ترقی یافتہ اقوام سے بہت پیچھے ہیں۔ اسی نسبت سے ہمارے ملک میں بھی جوجوبا پر ریسرچ بعد میں شروع ہوئی اور ابھی تک ہمارے تعلیم یافتہ لوگ بھی جوجوبا کے بارے میں یا تو بالکل نہیں جانتے یا بہت کم جانتے ہیں۔ جوجوبا ایک صحرائی و نیم صحرائی پودا ہے۔ اس کا آبائی علاقہ امریکہ کا سونورن صحرا ہے۔ اسکے نر اور مادہ پودے علیحدہ علیحدہ ہوتے ہیں۔ دو تین سال بعد اس کو پھل لگنا شروع ہوتا ہے۔ جوجوبا کی ڈوڈیوں سے بادام سائز کے جوجوبا بیج نکلتے ہیں۔ جن سے تیل نکلتا ہے۔ اس مضمون میں چونکہ جوجوبا کی کاشت، برداشت اور تاریخ و اہمیت میں جانے کا موقع نہیں ہے لہذا اصل مقصد کی جانب آتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے جوجوبا تیل کا پہلے ذکر کرتے ہیں۔

جوجوبا تیل کی خصوصیات

جوجوبا تیل سے تقریباً 45 سے 55 فیصد جوجوبا تیل نکلتا ہے۔ اس تیل کو فلٹر کیا جائے تو یہ ایک صاف، بے بو، قیام پذیر اور ناہضم ہونے والا مائع ہوتا ہے۔ جس کو "مائع سونا" کا نام بھی دیا گیا ہے۔

اس کا نقطہ انجماد 7 ڈگری سینٹی گریڈ اور نقطہ کھولاؤ 398 ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔ جوجوبا تیل کی کثافت 0.863 ہوتی ہے اور انعطاف نما 25 ڈگری سینٹی گریڈ پر 1.465 ہوتا ہے۔ جوجوبا تیل جلد میں فوری طور پر جذب ہو جاتا ہے چونکہ یہ تیل ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے اس کو "زیرو کیلوری" کا تیل بھی کہتے ہیں۔ کیمیائی خصوصیات کے لحاظ سے یہ سپرم وہیل مچھلی کے تیل کے برابر ہے یعنی اس کے متبادل کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ اس تیل پر جدید تحقیق کا آغاز 1929ء میں ایریزونا (امریکہ) میں کیا گیا۔ 1936ء میں سائنسی طور پر اس تیل کی خصوصیات منظر عام پر آئیں۔ جوجوبا آئل کاسمیٹک انڈسٹری کے علاوہ انسانی ادویات، لبریکنٹس اور بطور خوراک بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے مفصل فوائد میں ہم نہیں جاتے۔ جوجوبا تیل افزائش حسن و جمال میں جس طرح کام آتا ہے اس کا ذکر کرتے ہیں۔

جوجوبا آئل کا کاسمیٹک انڈسٹری میں استعمال

جوجوبا کا تیل بناؤ سنگھار میں استعمال ہونے والی مختلف اشیاء میں ہوتا ہے جس کی تفصیل کچھ یوں ہے۔ بال، زن و مرد کی خوبصورتی کا ایک حصہ ہیں۔ سر پر اگر بال نہ ہوں تو تمام شکل و صورت اور رنگ و روپ پر پانی پھر جاتا ہے۔ بالوں کی حفاظت اور ان کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے جوجوبا کا تیل شیمپو اور ہیر آئل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نہانے کے بغیر صفائی اور تازگی کا کوئی انسان تصور بھی نہیں کر سکتا۔ اعلیٰ کوالٹی کے نہانے کے صابن کی تیاری میں جوجوبا آئل استعمال کیا جاتا ہے۔ جوجوبا تیل سے تیار ہونے والی موم کو "جوجوبا کی موم" جوجوبا ویکس کا نام دیا گیا ہے۔ اس موم سے بھی بناؤ سنگھار کی کئی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ ہونٹ جن کو شاعر لوگ گلاب کی پتیوں سے تشبیہ دیتے ہیں۔ ان کی دلکشی میں اضافہ کے لئے جوجوبا ویکس اعلیٰ کوالٹی کے لپ اسٹک اور لپ بام وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک یہ کہ بغیر نیل پالش کے میک اپ نامکمل خیال کیا جاتا ہے۔ کئی نیل پالش کی تیاری میں بھی جوجوبا ویکس کام آتا ہے۔ جلد کی تر و تازگی اور خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لئے جوجوبا تیل سے فیس کریم اور لوشن بھی تیار کئے جاتے ہیں۔

یوں صحرا میں اگنے والا پودا کے بیج یعنی جوجوبا سیڈ سے حاصل ہونے والے تیل، جوجوبا آئل نے شہروں و دیہاتوں کے باسیوں کے حسن و جمال کو چار چاند لگانے میں جوجوبا آئل کا کام آتا ہے۔ جوجوبا آئل کبھی ہیر آئل کی شکل میں بالوں کی حفاظت کرتا ہے تو کبھی فیس کریم اور لوشن کا حصہ بن کر جلد کی تر و تازگی قائم رکھتا ہے۔ جوجوبا ویکس سے تیار شدہ لپ سٹک ہونٹوں کی دلکشی میں اضافہ کرتی ہے تو کبھی اس سے ناخنوں کی سجاوٹ مکمل ہوتی ہے۔ ماحول کی آلودگی، ملاوٹ شدہ خوراک، بدلتی اقدار اور جدید تفکرات کی وجہ سے مرد و زن کا حسن و خوبصورتی میں بگاڑ پڑنا ایک فطری بات ہے۔ جس کے لئے میک اپ میں استعمال ہونے والی اشیاء کی کھپت میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ جس کے لئے جوجوبا آئل کی مانگ بھی بڑھ رہی ہے۔

پاکستان میں 1987ء سے جوجوبا پر ریسرچ کا آغاز ہو چکا ہے۔ جوجوبا ریسرچ اسٹیشن بہاولپور کے سائنس دانوں کی کوششوں سے اس پودے کی پاکستان میں کاشت کامیابی سے ہو رہی ہے۔ خواہش مند حضرات کے لئے بیج، نرسری، پیداواری ٹیکنالوجی اور راہنمائی پورے پاکستان میں یہ اسٹیشن مہیا کر رہا ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاھور

Vol. 6 No. 1 | January 2003

کولیسٹرول کم کرنے کے لیے غذائیں ردوبدل

دل کی شریانوں کی بیماری کا تعلق ہائی بلڈ کولیسٹرول اور اس میں LDL کولیسٹرول یعنی برے کولیسٹرول کی زیادتی سے ہوتا ہے۔ اگر ایسے مریضوں کا بلڈ کولیسٹرول کم ہو تو ان کے لیے ہارٹ اٹیک کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔ فرمنگھم سٹڈی کے ماہرین نے تصدیق کی ہے کہ کولیسٹرول لیول میں اگر 10 فی صد کمی جائے تو ہارٹ اٹیک کا خطرہ 20 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

غذائی ردوبدل کی ضرورت کس کو ہوتی ہے؟ : مذکورہ بالا معلومات کے نتیجہ میں امریکہ کے نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کا آغاز چند سال پہلے کیا گیا تھا۔ اس ادارے کی تجاویز کے مطابق تمام بالغ افراد کو ان کے مجموعی کولیسٹرول لیول اور LDL کے لیول کی بنیاد پر تین درجوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

مجموعی کولیسٹرول

لیول	درجہ
200 ملی گرام سے کم	موزوں اور خطرے سے پاک
200 سے 239 ملی گرام	خطرے کے قریب
240 ملی گرام سے زیادہ	خطرناک

ان درجوں کو سامنے رکھتے ہوئے مذکورہ امریکی ادارے نے ہائی بلڈ کولیسٹرول کے علاج کے لیے کچھ عملی اقدامات تجویز کیے:

- ☆ مثلاً اگر آپ کا کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے کم ہے تو پوری سمجھداری سے کم چکنائی اور کم کولیسٹرول والی غذاؤں کا استعمال جاری رکھیے۔ تین سے پانچ سال بعد اپنا کولیسٹرول لیول چیک کراتے رہیے۔
- ☆ اگر آپ کا کولیسٹرول لیول 200 سے 239 ملی گرام کے درمیان ہے اور آپ نیچے دیے جانے والے رسک فیکٹرز میں سے دو رکھتے ہیں لیکن آپ کو دل کی شریانوں کا مرض نہیں ہے تو کم چکنائی اور کم کولیسٹرول والی غذاؤں کا استعمال پوری احتیاط کے ساتھ جاری رکھیے۔ مگر اپنا کولیسٹرول لیول ہر سال چیک کراتے رہیں۔
- ☆ اگر آپ کا کولیسٹرول لیول 200 سے 239 ملی گرام کے درمیان ہے اور آپ کو دل کی شریانوں کا مرض لاحق ہے تو ہر چھ ماہ کے بعد اپنا LDL، HDL اور ٹرائی گلیسرائیڈ لیول چیک کراتے رہیے۔
- ☆ اگر آپ کا کولیسٹرول 240 ملی گرام سے زیادہ ہے تو غذائی پرہیز کے علاوہ LDL، HDL اور ٹرائی گلیسرائیڈز لیول چیک کراتے رہیے۔

رسک فیکٹرز کی فہرست کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کے مطابق درج ذیل ہے:

1- مرد
2- خاندان میں دل کی شریان کی بیماری۔
3- تمباکو نوشی۔
4- ہائی بلڈ پریشر
5- HDL کولیسٹرول کی مقدار میں کمی۔
6- ذیابیطس (شوگر)
7- دماغی شریان کی بندش۔
8- بے تحاشا موٹاپا (30 فی صد زیادہ وزن)

LDL کولیسٹرول

لیول	درجہ
130 ملی گرام سے کم	مناسب اور خطرے سے پاک
130 سے 159 ملی گرام	خطرے کے قریب
160 ملی گرام سے زیادہ	خطرناک

LDL یعنی برے اور ضرر رساں کولیسٹرول کی چیکنگ کی ضرورت صرف اس وقت ہوتی ہے جب مجموعی کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے زیادہ ہو۔ یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ دل کی شریانوں کی لچک ختم کرنے اور انہیں تنگ بنانے کا اصل مجرم LDL کولیسٹرول ہی ہوتا ہے۔ LDL کولیسٹرول لیول کے مطابق درجہ بندی کرتے ہوئے کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کے ماہرین نے درج ذیل لائحہ عمل تجویز کیا ہے۔

- ☆ اگر آپ کا LDL لیول 130 ملی گرام سے کم ہے اور آپ کو دل کی شریانوں کا مرض یا اس سے متعلقہ دو یا دو سے زیادہ رسک فیکٹر لاحق نہیں ہیں تو آپ اپنی معمول کی غذائیں جاری رکھیں لیکن چکنائی اور کولیسٹرول والی غذاؤں سے گریز کریں۔
- ☆ اگر آپ کا LDL لیول 130 ملی گرام سے تو کم ہے لیکن آپ کو دل کی شریانوں کا مرض یا اس سے متعلقہ دو یا دو سے زیادہ رسک فیکٹرز لاحق ہیں تو "مرحلہ نمبر ایک" کی غذائیں استعمال کریں۔ (اس کا ذکر آگے آئے گا)
- ☆ اگر آپ کا LDL لیول 130 سے 150 ملی گرام کے درمیان ہے اور آپ کو دل کی شریان کا مرض اور دو یا دو سے زیادہ رسک فیکٹر لاحق نہیں ہیں تو آپ کو غذا کے ذریعے علاج کی ضرورت ہے۔ آپ کو LDL لیول بہر صورت 130 ملی گرام سے کم لیول پر لانا ہوگا۔
- ☆ LDL لیول 130 سے 159 ملی گرام کے درمیان ہے اور آپ کو دل کی شریان کا مرض لاحق ہے یا آپ دو یا دو سے زیادہ رسک فیکٹرز میں بھی مبتلا ہیں تو آپ کو غذا یا ادویات یا پھر دونوں کے ذریعے علاج کی ضرورت ہے۔

☆ LDL لیول 160 ملی گرام سے زیادہ ہونے کی صورت میں آپ کو غذا اور ادویات سے بیک وقت علاج کی ضرورت ہے۔

مرحلہ وار غذائی علاج : غذا کے ذریعے علاج کو معمولی نہ سمجھیں۔ اس کے اثرات و نتائج بھرپور ہوتے ہیں لیکن ہائی کولیسٹرول کا علاج غذا کے ذریعے شروع کرنے سے پہلے مریض کو اپنی مکمل میڈیکل ہسٹری' فیملی ہسٹری اور جو ادویات وہ لے رہا ہے' ان کی تفصیل اپنے معالج کے علم میں لانا چاہیے۔ علاج بالغذا کا ہدف مجموعی کولیسٹرول کو 200 ملی گرام سے کم سطح پر لانا اور LDL کولیسٹرول کو 130 ملی گرام سے نیچی سطح پر لانا ہے۔ غذائی علاج کے دوران ضروری ہے کہ مجموعی کولیسٹرول لیول اور LDL لیول باقاعدگی سے چیک ہوتے رہیں۔ جب مجموعی کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے نیچے چلا جائے تو LDL لیول کم ہونے کا بھی پورا امکان ہوتا ہے۔

اگرچہ غذائی تبدیلی کی بات بظاہر بہت سادہ سی معلوم ہوتی ہے لیکن غذائی عادات بدلنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ ممکن ہے کچھ لوگ پرجوش ہو کر ابتدائی دنوں پرہیزی یا مخصوص غذاؤں کا پابند رکھ لیں لیکن آہستہ آہستہ وہ بیزار اور مایوس ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ تو دوبارہ پرانی غذائی عادات کی طرف چلے جاتے ہیں۔ اطمینان بخش نتائج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جو شخص اپنے کھانے پینے کا انداز بدلنے کا ارادہ کر رہا ہے' اسے آپ پوری طرح ذہنی طور پر تیار کریں۔ ممکنہ مشکلات اس کے سامنے رکھیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ اگر آپ خود اپنے لیے یہ فیصلہ کر رہے ہیں تو اپنے آپ کو اچھی طرح سمجھا لیں کہ یہ تبدیلی وقتی اور عارضی نہیں۔ اسے عمر بھر کے لیے اپنانا اور قبول کرنا ہے۔ اس سلسلے میں دو مرحلوں کی غذائی ترتیب ہے۔ یہ اسی باب کے آخر میں دی جا رہی ہے۔ اس پر عمل درآمد مطلوبہ نتائج مہیا کر دے گا۔

غذائی ترتیب کے گوشوارے کو دیکھ کر آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ غذائی ردوبدل کا مقصد بتدریج کم سے کم چکنائی اور کولیسٹرول والی غذاؤں کا استعمال ایک معمول بنانا ہے۔ مرحلہ نمبرایک اور مرحلہ نمبردو' دونوں کی غذاؤں میں تر چکنائی کو مجموعی کیلوریز کے 30 فی صد سے کم ہونا چاہیے۔ مرحلہ نمبردو کی غذائی ترتیب میں مجموعی تر چکنائی کو مزید کم کرتے ہوئے مجموعی کیلوریز کے دس فی صد سے سات فی صد پر لے آتے ہیں۔ مرحلہ نمبرایک میں روزانہ 300 ملی گرام کولیسٹرول کی اجازت ہوتی ہے جبکہ مرحلہ نمبردو میں یہ روزانہ 200 ملی گرام سے بھی کم کولیسٹرول کا پابند بناتی ہے۔ کچھ پرجوش مریض سمجھتے ہیں کہ اپنی غذاؤں میں سے تر چکنائیوں کو بالکل ختم کر کے زیادہ بہتر نتائج حاصل کر لیں گے۔ آپ کا جسم یقیناً تر چکنائیوں کی عدم موجودگی میں خوب کام کر سکتا ہے لیکن مکمل عدم موجودگی انجام کار نقصان دہ بھی ہوتی ہے اور پھر اس سے آپ کے کھانوں کا ذائقہ بھی بری طرح متاثر ہوتا ہے۔

مختلف غذائی اشیاء میں کس قدر کیلوریز ہوتی ہیں؟ یہ سوال پوری طرح سمجھ میں آنا ذرا مشکل ہوتا ہے لیکن چونکہ غذائی پروگرام کی کامیابی کا انحصار اسی بات پر ہے کہ آپ اچھی طرح سب کچھ سمجھتے ہوں۔ اس لیے آپ کو یہ معاملہ پوری طرح اپنے ڈاکٹر اور کسی مستند غذائی ماہر کے ساتھ زیر بحث لانا چاہیے۔ مرحلہ نمبرایک کی غذائی ترتیب کم از کم تین ماہ تک پوری پابندی کے ساتھ زیر عمل لانے کی

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

کوشش کریں۔ ہر دو ہفتے کے بعد بلڈ کولیسٹرول چیک کرانے کا کوئی فائدہ نہیں۔ ماہانہ چیکنگ بھی کافی ہے۔ کولیسٹرول کی گرتی ہوئی سطح نہ صرف آپ کے لیے ایک زبردست اطلاع ہوگی بلکہ یہ آپ کو غذائی پابندی کے لیے بھی حوصلہ افزائی کرے گی۔

چھ ماہ کے آزمائشی عرصہ کے بعد اگر مرحلہ نمبرایک کی غذائی ترتیب کولیسٹرول کم کرنے میں ناکام رہتی ہے تو آپ مرحلہ نمبردو کی ترتیب پر عمل درآمد شروع کر دیں۔ مرحلہ نمبردو میں غذائی ترتیب مزید کم چکنائی اور کولیسٹرول میں کمی لاتی ہے۔ چنانچہ اس کے نتیجہ میں بہتر نتائج کی توقع کی جا سکتی ہے۔ ادویات کے ذریعے علاج کی ضرورت صرف اس وقت ابھرتی ہے جب غذائی پرہیز چھ سے نو مہینے تک کے عرصہ میں کولیسٹرول کم کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول کم کرنے کے لیے

مرحلہ نمبرایک

غذائی اجزاء	مجوزہ ضروری تناسب
☆ مجموعی چکنائیاں	مجموعی کیلوریز کے 30 فی صد سے کم
تر چکنائیاں	مجموعی کیلوریز کے 10 فی صد سے کم
خشک چکنائیاں (کثیر جوہری)	مجموعی کیلوریز کا 10 فی صد تک
خشک چکنائی (یک جوہری)	مجموعی کیلوریز کے 10 سے 15 فی صد تک
کولیسٹرول	300 ملی گرام روزانہ سے کم
کاربوہائیڈریٹس	مجموعی کیلوریز کے 50 سے 60 فی صد تک
پروٹین	مجموعی کیلوریز کے 10 سے 20 فی صد تک
مجموعی کیلوریز	صرف اتنی مقدار جس سے مناسب وزن حاصل ہو اور برقرار رہ سکے

مرحلہ نمبردو

غذائی اجزاء	مجوزہ ضروری تناسب
☆ مجموعی چکنائی	مجموعی کیلوریز کے 30 فی صد سے کم
تر چکنائیاں (سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ)	مجموعی کیلوریز کے 7 فی صد سے کم
کثیر جوہری خشک چکنائیاں	مجموعی کیلوریز کے 10 فی صد تک
یک جوہری خشک چکنائیاں	مجموعی کیلوریز کے 10 سے 15 فی صد تک
کولیسٹرول	200 ملی گرام روزانہ
کاربوہائیڈریٹس	مجموعی کیلوریز کے 50 سے 60 فی صد تک
پروٹین	مجموعی کیلوریز کے 10 سے 20 فی صد تک
مجموعی کیلوریز	صرف اتنی مقدار جو مناسب وزن حاصل کرنے اور اسے برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

ماہانہ **ایف ڈی سی بلیٹن**

(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)

فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر لاہور

Vol. 6 No. 2 February 2003 Page 7

گوشت کھائیے، مگر سوچ سمجھ کر

بقرعید آپ منا چکے۔ آپ نے بے عیب اور صحت مند جانوروں کا تازہ اور صاف ستھرا گوشت کھایا بھی، کھلایا بھی۔ جانور آپ کی نظروں کے سامنے ذبح ہوئے اور پورے اہتمام اور احتیاط کے ساتھ ان کا گوشت بنایا گیا۔ لاکھوں گھروں میں ایسا گوشت اب بھی ڈیپ فریزروں میں محفوظ ہوگا۔ اس حلال و طیب گوشت کو شوق سے کھائیے، لیکن بازار میں بکنے والے گوشت کے سلسلے میں احتیاط کیجیے، کیوں کہ کیبلوں یا مذبح خانوں میں کٹنے والے جانوروں کے بارے میں آپ کچھ نہیں جانتے۔

بلاشبہ یہ حلال جانور ہوتے ہیں، لیکن کیا آپ کو یقین ہے کہ انھیں شرع کے مطابق ذبح کیا جاتا ہے؟ کیا یہ جانور صحت مند ہوتے ہیں؟ کیا انھیں صاف جگہ لٹا کر ذبح کیا جاتا ہے؟ ان کا گوشت اور اعضا یعنی کلیجی وغیرہ گرد و غبار، گوبر، پیشاب، خون اور گندے پانی سے محفوظ رہتے ہیں؟

یقیناً آپ یہ جانتے ہیں کہ یہ تمام اشیا جراثیم سے لدی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں اس آلودہ گوشت کو کس طرح پاکیزہ قرار دیا جاسکتا ہے۔ آپ زیادہ سے زیادہ اس پر لگی مخصوص مہر دیکھ کر اپنا اطمینان کرلیں گے جو یکسر غلط ہے، کیوں کہ یہ عمل جانور کے کٹنے کے بعد کیا جاتا ہے۔ اس کے کٹنے سے پہلے نام نہاد میٹ انسپکٹر جانور کے صحت مند ہونے کو یقینی نہیں بناتے۔ ابھی پچھلے دنوں کینال کالونی میں آگ لگ جانے سے کوئی ساڑھے تین سو بھینسیں جل مریں۔ ان کے علاوہ سیکڑوں جھلس گئیں۔ جن کا علاج ہوا وہ تو شاید ابھی زندہ ہوں، بے شمار ایسی بھی ہوں گی جنھیں جاں بہ لب دیکھ کر مالک نے بھاگتے بھوت کی لنگوٹی سمجھ کر قصائیوں کے ہاتھ بیچ دیا ہوگا۔ یہ گوشت ہم یا تو چٹ کر گئے یا پھر چٹ کر جائیں گے۔ کسی دن مذبح خانے ہو آئیے۔ وہاں جس انداز میں جس قسم کے بیمار، مریل، معذور، بوڑھے اور ناکارہ جانور گندگی اور غلاظت سے بھرے ماحول میں ذبح کیے جاتے ہیں انھیں دیکھ کر آپ یا تو گوشت کھانے سے توبہ کرلیں گے یا پھر عید کے عید گوشت کھانے کا عہد کرلیں گے۔

مذبح خانے سے نکلنے والا گوشت جو کبابیوں کی دکانوں اور ہوٹلوں میں پہنچتا ہے اسے کسی بھی طرح اچھا اور صحت بخش گوشت قرار نہیں دیا جاسکتا۔ یہی وجہ ہے کہ تجربہ کار افراد دکانوں اور ہوٹلوں کے کباب اور قیمے سے بنی اشیا نہ کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ان کے لیے تیار ہونے والے قیمے میں آنتیں، پھیپھڑے غرض ہر الا بلا شامل کردی جاتی ہے۔ غیر قانونی مذبح خانوں میں جو لیاری ندی کے کناروں پر واقع ہیں، بیمار اور مریل بیلوں، بھینسوں کے علاوہ خارش زدہ، معذور اور بیمار اونٹ بھی کٹتے ہیں۔ ان کا گوشت نہاری والوں کے ہاں کھپتا ہے۔

یہ حال ہم جیسے ترقی پذیر ملکوں کا ہے۔ ہمیں یہ کہہ کر صبر کرنا چاہیے کہ ہمارے وسائل صاف ستھرے صحت مند گوشت کے اہتمام کی اجازت نہیں دیتے۔ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی کم و بیش یہی کچھ ہوتا ہے۔ جن ملکوں میں گوشت کی صنعت معیشت میں اہم مقام رکھتی ہے وہاں بھی پوری بے احتیاطیوں کے ساتھ گوشت کاٹ پیٹ کر فریز کردیا جاتا ہے۔ وہاں بھی بیمار جانور چھری تلے آجاتے ہیں۔ برطانیہ میں پاگل گایوں کا گوشت کھلایا بھی گیا اور یورپی ملکوں کو برآمد بھی کیا گیا۔

چند سال پہلے کی بات ہے، نیویارک کے ایک سابق امدادی مسٹر نیل بیک نے ایسے مذبح خانوں کا جائزہ لینے کے بعد گوشت خوری سے توبہ کرلی۔ انھوں نے ایک رسالے میں اس کی تفصیل یوں لکھی:

"نیویارک شہر کے معائنہ گوشت کے وفاقی قوانین کی خلاف ورزی کا کھوج لگانے کے سلسلے میں میں نے مذبح خانوں کا معائنہ کیا۔ ان میں مردہ، جاں بہ لب، معذور اور بیمار جانور کٹتے ہیں پھر ان کے گوشت کے پچاس پچاس پونڈ کے لوتھڑے فریز کرکے شہروں کے استعمال کے لیے بھیجے جاتے ہیں۔ یہ گہرے بھورے رنگ کا منجمد گوشت زیادہ تر قیمہ بنانے والے کارخانوں میں پہنچتا ہے جہاں اس کے ساتھ اچھا گوشت ملا کر اس کا خراب مزہ بہتر بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس کے بعد اس میں مسالے اور دیا ثین شامل کرکے اسے برگر بنانے والوں کو سپلائی کیا جاتا ہے۔

میں نے یہ بھی دیکھا کہ ایک ذبح خانے میں کٹنے والے جانور پاگل کتوں کے کاٹنے کی وجہ سے خود پاگل ہوگئے تھے۔ ان کے گوشت کے اس طرح بڑے بڑے ٹکڑے بنائے گئے جن میں غلیظ گوشت کے علاوہ کھال، دانت، کھر کے ٹکڑے اور بال بھی شامل تھے۔ میں نے اکثر اوقات گوبر بھی ان ٹکڑوں میں لگا دیکھا۔ پیسنے سے پہلے جب ان منجمد ٹکڑوں کو گھلایا گیا تو یہ سب غلاظت سامنے آئی اور قیمہ بنانے والی مشینوں نے انھیں بھی پیس کر رکھ دیا۔"

نیویارک جیسے شہر کے ذبح خانوں کے بارے میں انھوں نے لکھا کہ ان میں میٹ انسپکٹرز کی تعداد بہت کم ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ ہزاروں ڈبوں میں بند ہونے والے گوشت میں سے کسی ایک ڈبے کا گوشت انسپکٹر دیکھتا ہے جب کہ باقی ڈبے گاڑیوں پر لاد دیے جاتے ہیں۔ یہی کچھ ہمارے ہاں بھی ہوتا ہے۔

کیا ایسا گوشت ضروری ہے؟

گوشت پروٹین کا اہم ذریعہ ہے۔ جسم کی تعمیر میں پروٹین اینٹ کی حیثیت رکھتی ہے، لیکن کیا ایسے گندے اور ناکارہ جانوروں کا گوشت کھانا ضروری ہے خاص طور پر جب کہ قدرت نے پروٹین کے دوسرے صاف ستھرے ذرائع بھی انسان کو عطا کرکے ہیں، اس گوشت سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔ تجربہ کر دیکھیے، صرف چند پاکستانی ہی آپ کو یہ بتائیں گے کہ وہ گوشت کو پروٹین کا اہم ذریعہ سمجھ کر کھاتے ہیں۔ اکثریت یہی اعتراف کرے گی کہ وہ مزے اور طاقت کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ مزے اور طاقت کی طلب نے ملک میں گوشت کی مانگ ہر جگہ بڑھا دی ہے۔ ایک وقت تھا کہ اس ملک میں تحصیل کی سطح پر بھی بہت کم شہروں میں روزانہ گوشت کٹتا تھا، لیکن اب گاؤں میں بھی اس کی مانگ

زندہ غذا، مردہ سے بہتر

ان حالات اور اس انداز میں کٹنے والے جانوروں کا گوشت کھانا کسی صورت میں مناسب نہیں ہوتا۔ کراچی میں پلنے والی بھینسوں کے علاج کے لیے ضد حیوی دوائیں (اینٹی بایوٹکس) کی بھاری خوراکیں انھیں کھلائی گئیں جو صحت یاب نہیں ہوئیں گویا ان کے گوشت اور دودھ کے ساتھ یہ دوائیں ہمارے جسم میں چلی گئیں جب کہ ہمارے جسم میں وہ جراثیم نہیں تھے جنھیں ہلاک کرنے کے لیے یہ ضد حیوی دوائیں بھینسوں کو دی گئی تھیں گویا ہمارے جسم خواہ مخواہ ان دواؤں کی زد میں آگئے اور ان سے ہمارے جسم کے مفید جراثیم بھی یقیناً ہلاک ہوکر صحت کم زور ہوگئی۔

گوشت خوری کے دیگر نقصانات بھی ہیں۔ خاص طور پر بڑے گوشت میں موجود چربی شریانوں کو تنگ اور سخت کرتی ہے۔ خون میں کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے، یوں ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی شکایات ہونے لگتی ہیں۔ گوشت میں موجود بولی مرکبات (PURINES) کی وجہ سے گٹھیا کی شکایت کا خطرہ رہتا ہے۔ گوشت دراصل ایک مردہ غذا ہے جسے جسم خاص محنت سے ہضم کرکے اس سے اپنے خلیات تیار کرتا ہے۔ گوشت میں شامل ہضم نہ ہونے والے مادوں مثلاً بولی تک (یوریس)، کولیسٹرول، مردہ خلیات اور دیگر ردی اجزا کے لیے ہمارے جسم کو بڑی محنت کرنی پڑتی ہے۔ جسم انھیں خون میں شامل کرتا ہے تاکہ پہلے گردے اور دیگر جگر اور آنتیں خارج کریں۔

اس کے برخلاف نباتی پروٹین یعنی سویابین، دودھ، دہی، پنیر، دالیں، پھلیاں وغیرہ ان مضر اجزا سے پاک ہوتے ہیں۔ جسم کے لیے انھیں ہضم کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ چنانچہ ان سے معدے، جگر، آنتوں اور گردوں کی کارکردگی اور صحت بالکل ٹھیک رہتی ہے۔

اس کے علاوہ ان نباتی ذرائع سے حاصل کردہ پروٹین میں دیگر امراض کے علاوہ سرطان کا مرض نہیں ہوتا جب کہ جانوروں میں یہ مرض ہوتا ہے۔ سرطان زدہ کلیجی، گردے وغیرہ عام طور پر دیکھنے میں آتے ہیں۔ ہم زیادہ سے زیادہ ان اعضا کو پھینک دیتے ہیں اور باقی گوشت پیٹ میں چلا جاتا ہے حالانکہ بیمار کے جسم کے دیگر تمام خلیات بھی بیمار ہوتے ہیں۔ اس کی ایک ہی صورت رہتی ہے کہ ایسے جانور کا گوشت خوب اچھی طرح پکایا جائے، لیکن یہ کام گھر میں تو ہوسکتا ہے، بازار اور ہوٹلوں میں فروخت ہونے والی غذائی اشیا کباب، تکے وغیرہ کے سلسلے میں یہ ممکن نہیں ہوتا۔ عام مشاہدہ ہے کہ کباب تکے تیز آنچ پر کچے پکے تیار کرکے پیش کردیے جاتے ہیں۔

مرغی کا گوشت

جس طرح گائے بالعموم دق و سل میں مبتلا رہتی ہے، مرغیوں میں سرطان خون یعنی لیوکیمیا جیسا مرض لیکوسس عام ہوتا ہے۔ ان میں لمفی رسولی (LYMPHOSARCOMA) کی شکایت بھی عام ہوتی ہے۔ اس سے ہر سال لاکھوں مرغیاں ہلاک ہوتی ہیں۔

باقی اگلے صفحہ پر

ایک غلط فہمی

یہ غلط فہمی بہت عام ہو گئی ہے کہ گوشت کی پروٹین ہی قوت کا باعث ہوتی ہے اور گوشت نہ ہو تو جسم اپنے خلیات کی مرمت نہیں کر سکتا یا خلیات زیادہ عرصے زندہ نہیں رہ سکتے۔

جنت کی نعمتوں میں دودھ اور شہد کی نہروں کے علاوہ انواع و اقسام کے پھلوں کا تذکرہ ہے گویا حضرت آدمؑ و حوا کی غذا نباتی تھی۔ یہودی اور عیسائی تذکروں کے مطابق حضرت آدم کی عمر ۹۳۰ سال بتائی جاتی ہے۔

روایت ہے کہ طوفان نوحؑ کے بعد آدم ثانی حضرت نوح علیہ السلام کو گوشت کھانے کی اجازت ملی۔ اس کے بعد انسانی عمر کی شرح ۹۰۰ سال سے گر کر ۱۲۰ سال ہو گئی۔ ہم آج بھی گوشت خوروں کے مقابلے میں سبزی خوروں کو دراز عمر پاتے ہیں اور ان کی صحت گوشت خوروں کے مقابلے میں نمایاں طور پر بہتر ہوتی ہے' مثلاً سبزی خور بالعموم دبلے اور چھریرے ہوتے ہیں۔ ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رہتی ہے۔ ان کی رنگت نکھری اور جلد نرم رہتی ہے۔ ان میں توانائی اور محنت و برداشت کی سکت زیادہ ہوتی ہے۔

ہمارے اپنے ملک میں ہنزہ کے باشندے سبزی خور ہیں اور ان کی عمریں لمبی اور صحتیں بہت اچھی ہوتی ہیں۔ ان میں توانائی بھی زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی خواتین پچاس سال کے بعد بھی جوان رہتی ہیں۔ مشہور ہے کہ بعض کا سن یاس ۸۰ سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔

ممتاز انگریزی ڈرامہ نویس جارج برنارڈ شا سبزی خور تھے۔ انہوں نے ۹۰ سال کی عمر پائی۔ انگلستان کی مادر ملکہ سو سال کے لگ بھگ ہو گئی ہیں۔ ان کے بارے میں بھی بتایا جاتا ہے کہ وہ قدرتی کھاد سے اگائی جانے والی سبزیاں زیادہ کھاتی ہیں۔ شاہی گھرانے میں اب یوں بھی گوشت خوری کی عادت روبہ زوال بتائی جاتی ہے۔ شہزادہ چارلس اپنے باغات میں قدرتی کھاد سے اگی سبزیاں اور پھل کھاتے ہیں۔

نباتی گوشت۔ سویابین

چینی اور جاپانی صدیوں سے سویابین سے پروٹین حاصل کر رہے ہیں۔ ان میں شریانوں کی سختی' بلڈپریشر' ذیابیطس اور قلب کے امراض بہت کم ہوتے ہیں۔ دونوں سخت محنتی قومیں ہیں۔ آج سے ۳۰۔۴۰ سال قبل خود ہمارے دیہی علاقوں میں سبزی خور بزرگوں کی صحت اور توانائی قابل رشک ہوتی تھی بلکہ اب بھی ایسے بزرگ مل جاتے ہیں جو دودھ' دہی' دالوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

چنا جور

ہمارے ہاں چنا نباتی پروٹین کا بہترین ذریعہ ہوتا ہے' اسی لیے مشہور ہے کہ "جو کھائے چنا' رہے بنا۔"

ہمدرد صحت کے مدیر اعلا جناب حکیم محمد سعید شہید نے اپنے آخری رمضان کے دوران تقلیل غذا کا تجربہ کیا اور دونوں وقت چنے پر اکتفا کیا۔ وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ صرف چنے کے استعمال کے باوجود انہیں کسی قسم کی نقاہت نہیں ہوئی اور وزن کم ہونے کے بجائے بڑھ گیا۔ اس اعتبار سے یہ تصور غلط ہے کہ سبزی خوری سے کمزوری ہوتی ہے۔ اگر آپ سبزی خوری سے کمزوری محسوس کر رہے ہیں تو اس کی وجہ کوئی اور تکلیف ہو سکتی ہے۔ نباتی پروٹین کم زور نہیں کرتی کیوں کہ اس کے اہم ذرائع مثلاً سویابین وغیرہ میں گوشت سے زیادہ پروٹین ہوتی ہے۔

گوشت کی ۱۷ فی صد پروٹین کے مقابلے میں سویابین میں ۳۵ فی صد' ماش کی پھلی میں ۲۵ فی صد پروٹین ہوتی ہے۔ اسی طرح پنیر' چنے' مونگ پھلی اور دالوں میں بھی پروٹین زیادہ ہوتی ہے۔

پروٹینی غذاؤں میں تقریباً ۲۲ فی صد امینو ایسڈز ہوتے ہیں۔ یہی جسم کی عمارت کی اینٹ ہوتے ہیں۔ ان کی جسم کو بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت و توانائی کا دارومدار ان پر ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں ہر ۱۲۰ دن کے بعد کروڑوں سرخ خلیات خون تباہ ہو جاتے ہیں اور جگر اور ہڈیوں کا گودا انہیں دوبارہ تیار کرتا ہے۔ یہ اعلا سرخ خلیات اسی وقت تیار کرتے ہیں کہ جب انہیں صحیح قسم کا تعمیراتی میٹریل فراہم کیا جاتا ہے یعنی پروٹین' حیاتین (وٹامن)' معدنی نمک اور خامرے (انزائم)۔

اچھی اور مستحکم صحت کے لیے پروٹین بہت ضروری ہے' لیکن اسے ہمارے ملک میں روزانہ کاٹے جانے والے جانوروں کے خراب گوشت سے حاصل کرنے کا سلسلہ کم سے کم تر ہونا چاہیے اور پروٹین کے دیگر ذرائع کے استعمال پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ ویسے بھی گوشت کے مقابلے میں نباتی پروٹین کی حامل یہ اشیا ہر لحاظ سستی ہیں۔ یہ صاف ستھری' تازہ اور خالص حالت میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ ملک میں ان کا استعمال زیادہ اور گوشت کا کم سے کم ہونا چاہیے۔ یہ ہماری معیشت کی زبوں حالی کا بھی تقاضا ہے۔ اب جب بھی گوشت کھایئے' سوچ سمجھ کر کھایئے!

FIRST DIETCARE CENTRE

چٹ پٹی بات

رمضان المبارک کے جہاں دیگر بہت سے فوائد اور فضائل ہیں وہاں سحری اور افطار کے وقت مزے دار کھانوں کا بھی خصوصی طور پر اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہر کسی کی خواہش ہوتی ہے کہ سحری اور افطار کے وقت کچھ مزے دار اور چٹ پٹا کھانے کو ملے اسی حوالے سے ذیل میں کچھ چٹ پٹی ترکیبیں پیش کی جا رہی ہیں۔

چکن کے پسندے

مرغی کے پسندے سینے کی لمبائی کے رخ کاٹ کر ہلکے ہلکے چھید لگائیں آدھا چائے کا چمچ سفید زیرہ اور تل ایک چھوٹا چمچ ناریل پاؤڈر' ایک چمچ خشخاش اور پانچ ثابت لال مرچ ایک خشک فرائی پین میں تیل کے بغیر بھون لیں پھر ایک چائے کا چمچ بھنے ہوئے چنے بھی ڈال لیں یہ سب چیزیں گرائنڈر میں گرائنڈ کر لیں۔ پھر آدھا کپ دہی' ایک چائے کا چمچ نمک' ایک چائے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر' لہسن اور ک پسا ہوا ایک چمچ اور ایک چمچ پپیتا پاؤڈر گرائنڈ کیے ہوئے مصالحے میں ڈال کر چکن پر اچھی طرح مل کر آدھ گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ کڑاہی میں چار کپ تیل گرم کر کے ایک ایک کر کے پسندے ڈالتے جائیں اور دس منٹ تک پکائیں اگر ایک طرف سے فرائی ہو جائیں تو دوسری سائیڈ پلٹ کر فرائی کر لیں پھر آدھا کپ پانی ڈال کر ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر دس منٹ تک پکائیں گارنش کے طور پر کتری ہوئی ہری مرچیں' پیاز کے باریک لچھے' ہرا دھنیا چھڑک لیں۔ پودینے کے پتے اور لیموں کاٹ کر ساتھ رکھ لیں۔

قیمے کی ٹکیاں

آدھا کلو قیمے میں ایک کھانے کا چمچ سرخ مرچ' نمک حسب ذائقہ' لہسن ادرک کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ' ایک پیاز باریک کٹا ہوا' دھنیا تھوڑا سا' پودینہ آدھی گٹھی' پانچ ہری مرچیں اور ایک انڈا۔ یہ سب چیزیں گرائنڈر میں گرائنڈ کر لیں' ایک پین میں تیل گرم کر لیں' ہاتھ پر تھوڑا سا پانی لگا کر قیمے کی ٹکیاں بنا کر بریڈ کرمب اور انڈہ لگا کر فرائی کر لیں۔ قیمے کی ٹکیاں تیار ہیں۔

FIRST DIETCARE CENTRE

ماہانہ **ایف ڈی سی بلیٹن** فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر لاہور

(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)

Vol. 6 No. 3 March 2003 Page 11

سوکڑا پن (MARASMAS)

یہ ایک سال سے کم عمر کے بچوں میں عام ہے۔ جو حرارے (ENERGY) کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے واضح رہے کہ بچوں کو روزانہ 120 تا 140 کیلوری فی کلوگرام وزن کے مطابق حرارے کی ضرورت ہوتی ہے جو روزانہ تقریباً 150 سی سی دودھ فی کلوگرام وزن سے حاصل کی جاتی ہے۔ فی اونس دودھ میں 20 کیلوری ہوتی ہے حرارے کی کمی کی وجہ سے بچے کا وزن کم ہونے لگتا ہے لیکن قد میں کوئی کمی نہیں ہوتی بس بچے کے وزن کی کمی کی بیماری جو حرارے کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے اس کو مراسمس کہتے ہیں۔ حرارے کی کمی کی وجہ سے زیر جلد چربی گھلنے لگتی ہے عضلات کمزور لاغر ہوجاتے ہیں جلد ڈھیلی ڈھالی لٹکی ہوئی معلوم ہوتی ہے خصوصاً پیٹ اور کولہوں پر یہ علامت نمایاں ہوتی ہے۔ گال اندر کو پچک جاتے ہیں بچہ بوڑھا نظر آتا ہے جسم کے مقابلے میں سر بڑا نظر آتا ہے اور آخر کار ہڈیاں و جوڑ بھی کمزور ہوجاتے ہیں۔

وجوہات :

(1) خوراک کی کمی (UNDER NUTRITION)

(2) دست • اسہال (CHRONIC DIARRHOEA)

(3) مزمن امراض (CHRONIC INFECTION)

خوراک کی کمی سے مراد بچے کو پیٹ بھر کر دودھ میسر نہ ہو جسکی وجہ ماں میں دودھ کی کمی ہے ایسی ایسی بچے کے پیٹ مدد کی شکایت لیکر آئیں گی لہذا بچوں کو اوپر کا دودھ دینا چاہئے۔

گائے کا دودھ ماں کے دودھ سے قریب تر ہے اگر یہ دستیاب نہ ہو تو ڈبے کا دودھ استعمال کراسکتے ہیں۔ خوراک کی کمی کی دوسری وجہ غربت ہے، جسکی وجہ سے ماں کو اچھی غذا دستیاب نہ ہوگی پس پستان میں دودھ پوری مقدار میں نہ بن سکے گا، غربت کی وجہ سے ایسے والدین بچے کا دودھ خرید کر پلانے کے قابل بھی نہیں ہوتے جس کی وجہ سے بچہ خوراک کی کمی کی بیماری کا شکار ہوجاتا ہے۔

دست یا اسہال کی وجہ سے بچے کے معدہ، آنتوں میں غذا جذب نہیں ہوتی اور دستوں کے ذریعے ضائع ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے بچہ خوراک کی کمی کا شکار ہوجاتا ہے۔ دست یا اسہال کی بیماری ڈبے کا دودھ لینے والے بچوں میں عام ہوتی ہے جسکی وجہ دودھ کی تیاری میں صفائی کا فقدان ہے۔

مزمن امراض میں تپ دق، پیشاب کی نالی کی بیماری، کان کی بیماری عام ہوتی ہے جس کی وجہ سے بچہ کمزور ہوجاتا ہے اس کی بھوک مرجاتی ہے، کمزوری کی وجہ سے اس میں دودھ پینے تک کی طاقت نہیں رہتی جو بالآخر غذا کی کمی سے بیماری کا شکار ہوجاتا ہے۔

احتیاط :- بچے کو دودھ وقت پر پیٹ بھر کر دینا چاہئے، چار ماہ کی عمر سے بچے کو کیلا باریک کچل کر اناج (CEREAL) سوپ، جوس، کھچڑی گھی ہوئی دی جائے، تاکہ حرارے مناسب مقدار میں بچے کو دستیاب ہوسکیں۔ دستوں کی صورت میں بچے کو دودھ کے علاوہ نمکول پلاتے رہنا چاہئے۔

معدنی نمکیات

معدنی نمکیات ہمارے جسم میں ہڈیوں کو بنانے اور جسم کے دوسرے حصوں کی نشو ونما کے کام آتے ہیں اس لئے ہماری روز مرہ کی خوراک میں معدنی نمکیات کا ہونا ضروری ہے۔ نمکیات علیحدہ سے نہیں کھائے جاتے بلکہ کھانے کی تمام اشیاء میں شامل ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم میں پائے جانے والے نمکیات اگر قلیل طور پر غائب ہوجائیں تو ہم نہ صرف بیمار ہوجائیں گے بلکہ زندہ نہ رہ سکیں گے۔ علاوہ ازیں یہ نمک ہماری غذا کو لذیذ بناتے ہیں اور اس کے ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

جسم میں پائے جانے والے چند معدنی نمکیات:

① **کیلشیم:** یہ نمک ہڈیوں اور دانتوں کے بننے کے علاوہ دل کے عضلات کے افعال کو باقاعدہ بنانے، عضلاتی اور اعصابی نظام کو صحیح طور پر کام کرنے اور خون میں منجمد ہونے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے خزائم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نمک دودھ، پنیر، انڈوں اور مچھلی کی ہڈیوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سبز پتوں والی ترکاریوں اور سویابین میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس نمک کی کمی سے بچوں کی نشو ونما رک جاتی ہے اس کے علاوہ سوکھا پن اور ہڈیوں کا ٹیڑھا پن بھی ہوجاتا ہے۔

② **فاسفورس:** فاسفورس جسم کی نشو ونما کے لئے ضروری ہے۔ خواتین میں حمل کے دوران اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ یہ نمک پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹ کے عمل کے لئے ضروری ہے۔ یہ دودھ، مچھلی، انڈے، گوشت، سبزی، اخروٹ اور اناج وغیرہ سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اگر جسم میں اس نمک کی کمی ہوجائے تو بچوں میں ہڈیوں کا ٹیڑھا پن، قد کا چھوٹا ہونا، دانتوں کا خراب ہونا وغیرہ پایا جاتا ہے۔

③ **سوڈیم:** یہ نمک جسم میں سوڈیم کلورائیڈ اور سوڈیم کاربونیٹ کی صورت میں پایا جاتا ہے۔ یہ جسم کے توازن کو قائم رکھتا ہے۔ پانی کے توازن کو برقرار رکھتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ نمک مچھلی، گوشت اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔

④ **پوٹاشیم:** پوٹاشیم اور سوڈیم کا ایک دوسرے کے ساتھ گہرا ربط ہے۔ سوڈیم کے مقابلے میں جسم کو پوٹاشیم کی ضرورت کم ہوتی ہے۔ یہ نمک جسم کے تیزابی اور غیر تیزابی مادوں کو غیر متوازن ہونے سے روکتا ہے۔ یہ نمک ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ یہ نمک دال، چائے، کافی اور گرم مصالحوں میں پایا جاتا ہے۔

⑤ **میگنیشیم:** یہ نمک جسم کی نرم ہڈیوں اور نرم بافتوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ نمک اناج اور سویابین سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ نمک کاربوہائیڈریٹ، کیلشیم اور فاسفورس کے جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اس کی کمی سے پٹھوں اور رگوں میں درد ہوتا ہے اور ان میں کمزوری پھیلتی ہے۔

⑥ **لوہا:** لوہا ہمارے جسم کا بے حد ضروری جزو ہے۔ یہ تمام جسم میں آکسیجن پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ خون میں تقریباً ۵۵ سے ۶۰ فیصد تک لوہا پایا جاتا ہے۔ جگر، تلی اور ہڈیوں میں اس کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اگر غذا میں اس کی کمی ہو تو انسانی خلیے بننا کم ہوجاتے ہیں اور خون کی کمی ہوجاتی ہے۔

⑦ **آیوڈین:** آیوڈین تھائیرائیڈ گلینڈز میں ہوتا ہے اور تھائیرائیڈ کے صحیح فعل کے لئے جسم میں اس کی مناسب مقدار سے جسم میں اس کا ہونا ضروری ہے۔ آیوڈین چھوٹی آنت میں جذب ہوکر خون میں پہنچ جاتا ہے۔ اس کی ضرورت انسانی جسم میں بہت کم ہوتی ہے اس لئے انسانی جسم میں تقریباً ۲۵ ملی گرام آیوڈین ہوتی ہے۔ اس کی کمی سے حاملہ خواتین کے جنین میں نقص رہ جاتا ہے۔ اس کی کمی سے دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے انسان ڈپوک ہوجاتا ہے اور جسم کا وزن گھٹنے لگتا ہے۔

⑧ **سوڈیم کلورین:** عام کھانے کا نمک یا سوڈیم کلورائیڈ جسم کی تمام بافتوں اور سیال مادوں میں موجود ہوتا ہے۔ انسانی جسم کو اس کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ فولاد اور سلفر بھی انسانی جسم میں موجود ہوتا ہے اور ان کی کمی سے بھی مختلف تکالیف پیدا ہوجاتی ہیں۔

مچھلی کا تیل

دل کے امراض، جوڑوں کے درد اور بلند فشار خون میں مؤثر

انسانی جسم کو جن فیٹی ایسڈز کی بڑی ضرورت ہوتی ہے ان کو ضروری فیٹی ایسڈز کہا جاتا ہے۔ ان کی اہمیت بہت زیادہ ہے اور یہ جسم کو ٹھیک مقدار میں حاصل نہیں ہوتے۔ لہٰذا ان کو انسانی غذا کے ذریعہ استعمال کرنا ضروری ہے۔ جو وٹامنز خوراک سے ضرورت کے مطابق میسر نہ آئیں تو ان کو سپلیمنٹ کے طور پر استعمال کرنا پڑتا ہے۔ یہی حال امینو ایسڈ کا بھی ہے۔ یہ ضروری فیٹی ایسڈ نشاستہ دار غذاؤں، فروٹ، سبزیوں اور نباتاتی تیلوں میں پایا جاتا ہے۔ کوڈلیور آئل (Cod Liver Oil) جو قدیم دور میں ہڈیوں کے ٹیڑھا ہونے کے مرض میں استعمال کیا جاتا تھا اس سے وٹامن ڈی کی کمی بھی پوری ہو جاتی تھی۔ جدید تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ کوڈلیور آئل میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بدرجہ اتم موجود ہے۔ تحقیق کے دوران پتہ چلا کہ اسکیمو لوگوں میں جوڑوں کا درد اور دل کے امراض بہت ہی کم پائے جاتے ہیں حالانکہ وہ انتہائی چکنائی والی مچھلی سیل، وہیل وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا کہ سالمون (Salmon) میکرل (Makrel) اور دوسری ٹھنڈے پانی میں پائی جانے والی مچھلیوں میں یہ ضروری فیٹی ایسڈ موجود ہے۔

ابھی تک مچھلی کے تیل کی مقدار کا تعین نہیں ہو سکا کہ کتنا یومیہ استعمال کرنا چاہیے۔ لیکن بہت سے تجربات سے یہ بات واضح ہو کر سامنے آئی ہے کہ تیل کے استعمال سے خون کے اندر ٹرائی گلیسرائیڈ کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایچ ڈی ایل کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس کو اچھا کولیسٹرول سمجھا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے خون جلد نہیں جمتا اور ہوموسسٹین (Homocysteine) جس کی زیادتی آج کل بلڈ پریشر کی وجہ بیان کی جاتی ہے کی سطح جسم میں کم ہو جاتی ہے۔ یہ ایک امینو ایسڈ ہے جو دل کے امراض پیدا کرنے کا موجب بنتا ہے۔ مچھلی کا تیل وریدوں اور شریانوں کو تنگ نہیں ہونے دیتا اور جسم کے اندر سوزش کو کم کرتا ہے۔ سائنسی دنیا میں کہا جاتا ہے کہ مچھلی کا تیل دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور جوڑوں کے دردوں کے لیے مؤثر ہے۔

عام طور پر 3-9 گرام (یعنی چائے والا آدھے سے ڈیڑھ چمچ) یومیہ استعمال کرنا چاہیے۔ 9 گرام مچھلی کے تیل میں تقریباً 6 گرام ضروری فیٹی ایسڈ ہوتا ہے۔ دوسری طرف مچھلی کے تیل سے تقریباً 1.8 گرام ای کو ساپین ٹینوئک (Eicosapentaenoic Acid) ملنا چاہیے۔ یہ بھی ضروری فیٹی ایسڈز کی فہرست میں شامل ہے اور اس کے علاوہ 0.9 گرام ڈوکوسا ہیکسا اینوئک ایسڈ (Docosahexaenoic acid) بھی موجود ہوتا ہے۔

السی میں بھی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے۔ لہٰذا مچھلی کی جگہ السی کا تیل بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ السی کے تیل میں ناخوشگوار بو کم ہوتی ہے۔ بعض ادارے مچھلی کے تیل کے ساتھ وٹامن ای کو ملا دیتے ہیں یا پھر آکسیجن کو نکال لیتے ہیں تاکہ تیل خراب نہ ہونے پائے کیونکہ وٹامن ای دافع تکسید (Antioxidant) خصوصیات کا حامل وٹامن ہے۔ اس کے علاوہ دوسری ضروری بات یہ ہے کہ السی کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے مختلف ہے۔ چنانچہ السی کے تیل کے استعمال سے وہ نتائج برآمد نہیں ہوتے جو مچھلی کے تیل کے استعمال سے ہوتے ہیں۔

مچھلی کے تیل کی بنیادی خصوصیات میں ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو کم کرنا، خون کو جسم میں جمنے نہ دینا اور اس میں ہوموسسٹین (Homocystein) کی مقدار کم کرنا شامل ہے۔ کچھ تحقیقی تجربات سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ یہ سیرم میں موجود ٹرائی گلیسرائیڈ کو بھی کم کرتا ہے اور یہ تمام چیزیں ذیابیطس کے مریض کے لیے ضروری ہیں کیونکہ مچھلی کا تیل دل کے امراض سے بچاتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں موجود DHA بلڈ پریشر کو کم کرنے میں انتہائی مفید ہے۔

دوسری طرف جوڑوں کے دردوں میں مبتلا 500 مریضوں کو مچھلی کا تیل استعمال کروایا۔ مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ جوڑوں کے دردوں کی علامات کو کم کرتا ہے لیکن دردوں کے بڑھنے میں زیادہ رکاوٹ نہیں ڈالتا۔

خواتین جن کو ماہواری کے دوران انتہائی تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان کو مچھلی کے تیل، السی کے تیل اور کیمامائل ٹی تک ایسڈ کے استعمال سے کافی افاقہ ہوتا ہے۔ لیکن ترجیح کے طور پر مچھلی کا تیل زیادہ مفید گردانا گیا ہے۔ مقدار خوراک کے لحاظ سے 42 نوجوان خواتین کو 6 گرام یعنی چھوٹا چائے کا چمچ یومیہ استعمال کروایا گیا جس سے ان خواتین کو 1080 ملی گرام EPA اور 720 ملی گرام DHA میسر آ سکتا ہے اور اس کو دو ماہ کے لیے استعمال کروایا گیا تو 80 فی صد خواتین میں ماہواری کے دوران درد میں نمایاں کمی واقع ہوئی۔

ایک دوسرے تحقیقی تجربہ میں 78 خواتین کو سیل آئل، مچھلی کا تیل اور مچھلی کے تیل کے ساتھ وٹامن بی 12 7.5mg کی مقدار میں یومیہ دیا گیا۔ ان تمام چیزوں کے استعمال سے درد میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ اس کے ساتھ ساتھ مچھلی کا تیل اور وٹامن بی 12 زیادہ مؤثر ثابت ہوئے۔

مچھلی کا تیل جذباتیت کی حالت اور ذہنی دباؤ میں مثبت نتائج کا حامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ Reynaud's Phenomenon میں بھی فائدہ مند ہے (اس میں ہاتھ اور پاؤں کو ضرورت سے زیادہ سردی محسوس ہوتی ہے)۔ چنبل کے مرض میں بھی مفید ہے اور گردہ کے امراض (Nephropathy) میں بھی مؤثر ہے۔

• بائی پولی کے مرض (Bipoly disease) میں مچھلی کا تیل فائدہ مند ہے۔ چنبل کے مرض میں تقریباً 12 گرام (ایک بڑا چمچ) یومیہ مچھلی کا تیل استعمال کرنے کے لیے کہا گیا ہے۔ اس کا استعمال خارش، سرخی اور کھال کے اترنے میں کافی مؤثر ثابت ہوا ہے لیکن یہ چنبل کے دھبوں میں کمی نہیں کرتا۔

ہڈیوں کے کمزور ہونے (Osteoporosis) کی صورت میں مچھلی کے تیل کا استعمال کیلشیم کے جذب ہونے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ خواتین ماہواری کے بند ہونے کے عرصہ میں مچھلی کے تیل کے استعمال سے "Postmenopausal" کے اثرات سے بچ سکتی ہیں۔

مچھلی کا تیل بطور نیوٹرینٹ (Nutrient) اور سپلیمنٹ (Supplement) مابعد اثرات سے مبرا ہے۔ خون کو پتلا کرنے والی ادویات استعمال کرنے والے لوگوں کو احتیاط کے ساتھ مچھلی کا تیل استعمال کرنا چاہیے کیونکہ مچھلی کا تیل بھی خون کو پتلا کرتا ہے۔

ڈنمارک میں کی گئی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ مچھلی کے تیل میں موجود DHA اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ ایک خاص قسم کی مچھلی سالمون اور میکرل (Mackerel) میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ ایسڈز انسان کو دل کے امراض سے بچاتے ہیں کیونکہ یہ جری پروٹین کے (Circulatry Level) کو کم کر دیتے ہیں۔

ڈنمارک کے سائنس دانوں نے 269 مریضوں کے خلیوں کی جھلی میں اومیگا تھری ان سیچوریٹڈ (Unsaturated) فیٹی ایسڈ کی مقدار کا تعین کیا جن کو انجیوگرافی (Angiography) کے لیے کہا گیا تھا۔ ان مریضوں میں سوزش محرک پروٹین کی مقدار کو مچھلی کا تیل کم کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وریدوں میں پلیک (Plaque) کو بننے سے روکتا ہے۔ ☆

ماہانہ
ایف ڈی سی بلیٹن
جاری کردہ: فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر لاہور

(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)

Vol. 6 No. 4 April 2003 Page 15

چکنائیوں سے نجات حاصل کیجئے

چکنائی تمام کھانوں کے ذائقے بہتر بناتی ہے۔ چنانچہ جو لوگ مرغن (روغن' چکنائی والے) کھانوں کے عادی ہوتے ہیں ان کے لیے انہیں ترک کرنا اور خشک قسم کی غذائیں کھانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ امریکہ جیسا ملک' جہاں لوگ نسبتاً زیادہ پڑھے لکھے اور تعلیم یافتہ ہیں' وہاں بھی اوسط امریکی شہری اپنی روزمرہ خوراک میں بہت زیادہ چکنائی استعمال کرتا ہے۔ گزشتہ تیس برسوں سے زیادہ عرصہ کے دوران کم از کم 17 بڑی بڑی صحت عامہ کی تنظیموں نے' جن میں امریکن نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اور امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے علاوہ یونائیٹڈ سٹیٹس سرجن جنرل بھی شامل ہیں' بار بار امریکی عوام کو مشورہ دے چکے ہیں کہ اپنی روزمرہ خوراک میں چکنائی اور کولیسٹرول کی مقدار کم سے کم کریں۔ لیکن ان تمام مشوروں اور یاددہانیوں کے باوجود عام امریکی کی غذا میں چکنائی کی صورت میں مجموعی کیلوریز کا 37 فی صد ہوتا ہے۔ متعدد ماہرین اس بات سے متفق ہیں کہ یہ شرح کم از کم 30 فی صد سے کم ہونی چاہیے۔ گزشتہ پانچ برسوں میں ماہرین بار بار مشورہ دے چکے ہیں کہ چکنائی کے ذریعے حاصل کی جانے والی کیلوریز کو 25 فی صد سے کم سطح پر رکھنا ضروری ہے۔ ایسی غذائیں جن میں چکنائی کی شرح 10 سے 15 فی صد تک ہوتی ہے وہ دل کے بہت سے مریضوں کے دل کی شریانوں کے تنگ ہونے کے عمل کو الٹا کر دیتی ہیں۔

تر چکنائیاں اور خشک چکنائیاں : چکنائیوں کی دو بڑی قسمیں ہوتی ہیں۔ خشک اور تر۔ چکنائیاں گلیسرول اور چکنے تیزابوں سے بنتی ہیں لیکن مختلف چکنائیوں میں چکنے تیزابوں کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ کچھ چکنے تیزابوں میں کاربن کے تمام ایٹم' ہائیڈروجن کے ایٹموں کے ساتھ جڑے ہوئے یا ان سے ترتر ہوتے ہیں۔ اگر کسی چکنے تیزاب میں کاربن کے کچھ ایٹم ہائیڈروجن کے ایٹموں سے جڑے ہوئے ہوں تو اس چکنائی (یا چکنے تیزاب) کو خشک کہتے ہیں۔ اگر نہ جڑے ہوئے کاربن کے ایٹم سنگل ہوں تو اسے مونو ان سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ یعنی جوہری خشک چکنائی کہتے ہیں اور اگر نہ جڑے ہوئے کاربن کے ایٹم ایک سے زیادہ تعداد میں ہوں تو ایسے چکنے تیزاب کو پولی ان سیچوریٹڈ کثیر جوہری خشک چکنائی کہا جاتا ہے۔ تر چکنائیاں زیادہ تر حیوانوں سے حاصل ہونے والی غذاؤں مثلاً دودھ' مکھن' گھی اور گوشت میں پائی جاتی ہیں۔ تر چکنائیاں کمرے کے درجہ حرارت پہ ٹھوس شکل میں برقرار رہتی ہیں۔ کچھ نباتاتی تیل مثلاً ناریل اور پام کا تیل بھی تر چکنائی رکھتے ہیں۔ خون کی نالیوں میں خرابی اور خاص طور پر دل کی شریانوں کے مرض کا سبب تر چکنائیاں ہی ہوتی ہیں۔

خشک چکنائیاں صرف تیلوں (نباتاتی روغنوں) میں پائی جاتی ہیں۔ یہ چکنائیاں کمرے کے درجہ حرارت پر مائع کی شکل برقرار رکھتی ہیں۔ خشک چکنائیوں کو مزید درجہ بندی کر کے مونو ان سیچوریٹڈ اور پولی ان سیچوریٹڈ اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ تر چکنائیوں کے مقابلے میں دونوں قسموں کی خشک چکنائیاں آپ کے دل کے لیے مفید اور محفوظ ہیں۔ خشک چکنائیوں کا محدود استعمال آپ کا کولیسٹرول لیول کم کرتا ہے اور دل کی بیماری کے امکانات گھٹاتا ہے۔ خشک چکنائی کی مونو ان سیچوریٹڈ قسم کا غذائی ذریعہ زیتون' کنولا اور بادام کے تیل ہیں۔ خشک چکنائی کی دوسری قسم یعنی پولی ان سیچوریٹڈ کے ذرائع مکئی' سورج مکھی اور مچھلی کے تیل ہیں۔

ہالینڈ میں کی گئی ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل کا زیادہ استعمال صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ 18 سے 59 سال کی عمر کے چوبیس مردوں اور چوبیس عورتوں کو 36 دن تک دو مختلف قسم کی غذاؤں پہ رکھا گیا۔ جو گروہ زیتون کے تیل والی غذا پر رکھا گیا تھا۔ ان کا کولیسٹرول لیول تر چکنائی والی غذائیں استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں کم نکلا۔ امریکی میڈیکل ایسوسی ایشن کے میگزین میں 26 جون 1991ء کو ایک مضمون شائع ہوا۔ اس میں ڈاکٹر وارن الیس براونر اور ان کے ساتھیوں نے غذائی حقائق کی روشنی میں تجزیہ پیش کیا کہ اگر تمام امریکی شہری اپنی غذاؤں میں تر چکنائیوں اور کولیسٹرول کی مقدار مخصوص حد تک کم کر لیں تو امریکہ میں دل کی بیماری سے مرنے والوں کی شرح 15 سے 20 فی صد کم ہو سکتی ہے۔ ان کا تجزیہ تھا کہ چکنائیوں کا محدود استعمال 37 فی صد سے کم کر کے 30 فی صد تک لانا ضروری ہے۔ صرف اس اقدام سے ہر سال تقریباً 42 ہزار زندگیاں بچائی جا سکتی ہیں۔ ایک اور رپورٹ میں ڈاکٹر پال ٹی ولیمز اور ان کے ساتھیوں نے 30 سے 55 سال کی عمر کے 76 کامل افراد پر کی گئی تحقیق کا نتیجہ شائع کیا ہے۔ ان افراد کو زیتون کے تیل میں پکی غذائیں استعمال کرائی گئیں تو ان کا بلڈ پریشر کم ہو گیا۔

کولیسٹرول انسانی جسم میں پیدا ہوتا ہے اور خوراک کے ذریعے بھی اگر خوراک میں کولیسٹرول زیادہ ہو تو ضرورت کو کولیسٹرول نقصان دہ کولیسٹرول کی صورت اختیار کر لیتا ہے

خوراک میں بے احتیاطی جن امراض کا باعث ہوتی ہے اس میں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے ذریعے امراض دل سب سے نمایاں ہیں

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

کوکنگ آئل : خشک چکنائیاں بلڈ کولیسٹرول کم کرنے میں مدد دیتی ہیں اور بہت سے تیل خشک چکنائی مہیا کرتے ہیں۔ کچھ تیل یقیناً ایسے ہیں جو تر چکنائی کا ذریعہ ہیں۔ دونوں قسم کی چکنائیاں فراہم کرنے والے تیلوں کی تفصیل آگے دی جا رہی ہے۔ ان میں کیلوریز کی شرح بھی درج کی گئی ہے۔

زیتون کے تیل کی افادیت پر پچھلے پانچ برسوں کے دوران طبی حلقوں میں بہت بحث ہو چکی ہے۔ بحر روم کے ممالک میں دل کی بیماری کے واقعات بہت کم دیکھنے میں آتے ہیں۔ سپین اور اٹلی ان میں سرفہرست ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان ممالک میں زیتون کے تیل کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اسی حقیقت نے مغربی سائنس دانوں کو زیتون کے تیل کے کردار کو زیر غور لانے پر مجبور کیا۔ ان پر یہ حقیقت بہت جلد واضح ہو گئی کہ زیتون کا تیل بلڈ کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ چنانچہ دل کو شریانوں کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔

مختلف کوکنگ آئل اور ان میں چکنائیوں کی شرح

آئل	تر چکنائی	خشک چکنائی (ایک جوہری)	کثیرجوہری
بادام	%9	%73	%18
مکھن	%65	%30	%5
کینولا	%7	%62	%31
ناریل	%92	%6	%2
بنولہ	%27	%19	%54
مکئی	%13	%25	%62
مونگ پھلی	%18	%48	%34
پام	%51	%39	%10
کسمبہ (زعفران کاذب)	%9	%13	%78
تل	%15	%42	%43
سویابین	%15	%24	%61
سورج مکھی	%11	%20	%69
زیتون	%14	%77	%9
بناسپتی	%28	%45	%27

غذائی ردوبدل کا بچوں کے بلڈ کولیسٹرول پر بھی اثر دیکھا گیا ہے۔ فن لینڈ میں کی گئی اس تحقیق کے مطابق 8 سے 18 سال کے 38 بچوں کو 35 فی صد چکنائی سے کم کر کے 25 فی صد چکنائی والی خوراک دی گئی۔ ان کا کولیسٹرول لیول 15 فی صد کم ہو گیا۔ جب انہی بچوں کو دوبارہ 35 فی صد چکنائی والی غذائیں دی گئیں تو ان کا کولیسٹرول لیول بھی دوبارہ بڑھ کر اپنی پرانی سطح پر آ گیا۔

فاسٹ فوڈز سے پرہیز : زندگی کی رفتار تیز ہونے پر ترقی یافتہ ملک ہی نہیں ترقی پذیر ملکوں میں بھی لوگ فاسٹ فوڈز کے زیادہ استعمال کی طرف راغب ہو رہے ہیں۔ امریکہ کے ایک مشہور ماہر امراض قلب نے پچھلے دنوں اعداد و شمار پیش کرتے ہوئے بتایا ہے کہ فاسٹ فوڈ ریستورانوں کی تعداد میں جس تیزی سے اضافہ ہوا ہے' اسی تیزی سے دل کی بیماری کے واقعات میں اضافہ ہوا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق امریکہ میں تمام بالغ افراد کا 5 فی صد اپنا ناشتہ' 20 فی صد اپنا دوپہر کا کھانا اور 16 فی صد اپنا رات کا کھانا فاسٹ فوڈ ریستورانوں میں کرتے ہیں۔ روزانہ تقریباً 4 کروڑ پچاس لاکھ افراد ان ریستورانوں میں جاتے ہیں۔ ایک 67 سالہ صنعت کار فل سوکولوف' جس کا انتقال حال ہی میں دل کے دورے کی وجہ سے ہوا ہے' نے چوبیس سال تک امریکہ میں فاسٹ فوڈز میں چکنائی کی زیادہ مقدار کے خلاف تحریک چلائی۔ اس کی کوششوں کے نتیجہ میں میکڈانلڈز' برگر کنگ اور وینڈی نے اب فیصلہ کیا ہے کہ اپنے برگرز میں تر چکنائیوں کا استعمال بہت محدود رکھیں گے۔

دیسی گھی کے نقصانات : دیسی گھی اور مکھن تر چکنائی کی دو نمایاں صورتیں ہیں۔ جس طرح مغربی دنیا کی غذاؤں میں سرخ گوشت کا استعمال زیادہ ہوتا ہے' اسی طرح برصغیر میں مکھن اور دیسی گھی زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ برصغیر میں تو اس تر چکنائی کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ امیر اور خوشحال لوگ تو مکھن اور دیسی گھی استعمال کرنے میں فخر محسوس کرتے ہیں۔ کچھ آسودہ حال لوگ تو بدقسمتی سے ابھی تک سمجھتے ہیں کہ تیل اور بناسپتی گھی بیمار کر دیتے ہیں۔ چنانچہ وہ اپنے پکوان دیسی گھی سے تیار کرتے ہیں۔

بناسپتی گھی' مثلاً ڈالڈا وغیرہ نباتاتی تیلوں کو ہائیڈروجن کے عمل سے گزار کر تیار کیا جاتا ہے۔ مکئی کے تیل میں صرف 13 فی صد کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ بناسپتی گھی میں 25 سے 30 فی صد کیلوریز ہوتی ہیں۔ مکھن میں تقریباً 65 فی صد کیلوریز ہوتی ہیں۔ ان اعداد و شمار سے آپ آسانی سے سمجھ سکتے ہیں کہ تر چکنائی کی یہ صورت کولیسٹرول کی مقدار میں کتنا اضافہ کرتی ہے۔

ظاہر ہے تر چکنائی کا زیادہ استعمال یقینی طور پر ہارٹ اٹیک کا سامان مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ یہ چکنائی استعمال کرتے ہیں اور دوسرے رسک فیکٹر بھی رکھتے ہیں تو آپ کو درپیش خطرہ شدید تر ہے۔ کیلی فورنیا کے ڈاکٹر ڈین آرنش نے ثابت کیا ہے کہ غذائی چکنائی میں دس فی صد کی بہت سے دل کے مریضوں کے دل کی شریانوں کے تنگ ہونے کے عمل کو نہ صرف مزید روک دیتی ہیں بلکہ الٹے عمل کا آغاز کر دیتی ہے۔ آپ بھی اگر دیسی گھی استعمال کرتے ہیں تو اپنے دل کی مدد کرنے کے لیے کوکنگ آئل مثلاً مونگ پھلی یا مکئی کا تیل استعمال کرنا شروع کر دیں۔

کنولا آئل صحت کیلئے سب سے بہتر ہے

فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر لاہور

ماہانہ **ایف ڈی سی بلیٹن**

(غذائی معلومات برائے فیملی فزیشنز)

Vol. 6 No. 5 May 2003

ضروری حیاتین جن کی واقعی آپ کو ضرورت ہے

حیاتین کی کتنی مقدار آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہے؟

اگر آپ تمام ضروری غذائی اجزاء روزمرہ خوراک میں شامل کر رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا جسم حیاتین اور معدنیات کی ضروری مقدار حاصل کر رہا ہے۔ تاہم مختلف جائزوں سے پتا چلتا ہے کہ دس میں سے صرف ایک شخص اتنی مقدار میں پھل اور سبزیاں باقاعدگی سے استعمال کرتا ہے جس سے اس کی جسمانی ضرورت پوری ہو سکتی ہے جبکہ اکثر بالغ افراد اہم غذائی اجزاء کی سفارش کردہ یومیہ مقدار استعمال نہیں کر رہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے معالجین ضروری حیاتین اور معدنیات کی اضافی خوراکیں لینے کی سفارش کرتے ہیں تاکہ آپ کو وہ تمام غذائی اجزاء میسر آ سکیں جو آپ کی روزمرہ خوراک میں شامل نہیں ہو پاتے۔ یہاں اہم ترین حیاتین اور معدنیات سے متعلق ضروری معلومات فراہم کی جا رہی ہیں اور یہ بھی بتایا جا رہا ہے کہ انہیں کس طرح موثر طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ پہلے ہی کچھ ادویات استعمال کر رہے ہیں تو اضافی خوراکیں لینے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کر لیں۔

وٹامن ای (Vitamin E)

مختلف مطالعاتی جائزوں سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن ای مدافعتی نظام کو طاقت دیتا ہے' آنکھوں میں موتیا اترنے کو روکتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے دماغی انحطاط کے عمل کو سست کرتا ہے۔ اس امر کی شہادتیں بھی موجود ہیں کہ وٹامن ای ضرر رساں کولیسٹرول (LDL) کے تکسیدی عمل (جو خون کی شریانوں میں سوزش کا باعث بن سکتا ہے) میں تخفیف کر کے اور مانع انجماد خون کے طور پر عمل کر کے دل کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے بہت سے مشاہداتی مطالعوں سے ثابت ہے کہ جو لوگ وٹامن ای کے 100 انٹرنیشنل یونٹ روزانہ دو سال یا اس سے زائد عرصے تک استعمال کرتے رہے ان کے عارضہ قلب میں مبتلا ہونے کے خطرات تقریباً 40 فیصد کم ہو گئے۔ تاہم موجودہ اعداد و شمار کو مدنظر رکھتے ہوئے فوڈ اینڈ نیوٹریشن بورڈ حال ہی میں اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ اس امر کا کافی ثبوت موجود نہیں کہ مانع تکسید اجزاء مثلاً وٹامن ای یا سی کی بڑی خوراکیں امراض مزمنہ کے خطرات کو کم یا ختم کر سکتی ہیں۔

فوڈ اینڈ نیوٹریشن بورڈ کے مطابق

اکثر امریکی باشندے اپنی روزمرہ غذا سے ہی یومیہ 15 گرام وٹامن ای حاصل کر لیتے ہیں جو تالیفی طریقے سے تیار کردہ وٹامن ای (Vitamin E) کے 33 انٹرنیشنل یونٹ کے برابر ہے۔ یہ وٹامن تمام چکنائی دار غذاؤں مثلاً نباتی تیلوں' گندم' مغزیات اور بیجوں میں موجود ہوتا ہے۔ ٹفٹس یونیورسٹی بوسٹن (Tufts University, Boston) میں غذائیات کے پروفیسر اور وٹامن ای کے محقق جیفری بلمبرگ (Jeffery Blumberg) کا کہنا ہے کہ ان کے اپنے جائزے سمیت بہت سے جائزوں سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن ای کے 400 انٹرنیشنل یونٹ کا روزانہ استعمال صحت مند رہنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

وٹامن ای دل کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے

وٹامن ای کی کتنی مقدار مضر ثابت ہو سکتی ہے؟

اگر وٹامن ای کی اضافی خوراکیں 1000 انٹرنیشنل یونٹ یومیہ سے تجاوز کر جائیں تو اس سے جریان خون کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے کیونکہ یہ خون کو منجمد ہونے سے روکتا ہے اور اسے پتلا کرتا ہے۔ جن لوگوں کو زخم لگ جانے کی صورت میں خون زیادہ مقدار میں بہتا ہے اور بند ہونے کو نہیں آتا انہیں وٹامن ای کی اضافی خوراکیں لینے سے پہلے اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لینا چاہیے۔

وٹامن سی (Vitamin C)

اگرچہ اس امر کی بہت کم شہادتیں موجود ہیں کہ وٹامن سی کے استعمال سے موسم سرما کی بیماریوں مثلاً نزلہ زکام وغیرہ کا سدباب کیا جا سکتا ہے' پھر بھی بہت سے جائزوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسی کسی بیماری کی شروعات میں ہی اگر وٹامن سی کی بڑی خوراکیں لی جائیں تو اس سے بیماری کی علامات کم اور اس کا دورانیہ مختصر ہو جاتا ہے۔ وٹامن سی کی سفارش کردہ خوراک خواتین کے لیے 75 ملی گرام اور مردوں کے لیے 90 ملی گرام یومیہ ہے۔ مردوں کے لیے وٹامن سی کی سفارش کردہ یومیہ خوراک نارنگی کے 8 اونس جوس کے گلاس سے حاصل کی جا سکتی ہے۔ سگریٹ نوشوں کو اس مقدار کے علاوہ مزید 35 گرام وٹامن سی کی ضرورت ہوگی۔ وٹامن سی کی 200 ملی گرام یومیہ سے زائد خوراک آنتوں کے انجذابی عمل کو محدود کر سکتی ہے۔

وٹامن سی کی کتنی مقدار نقصان دہ ہو سکتی ہے؟

وٹامن سی کی 2000 ملی گرام یومیہ سے زائد خوراک کئی روز تک باقاعدگی کے ساتھ لینے سے معدے میں الجھن' متلی اور اسہال کی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں۔

وٹامن بی (Vitamin B)

حیاتین بی میں فولک ایسڈ' وٹامن بی 12 اور وٹامن بی 6 شامل ہیں۔ فولک ایسڈ وٹامن بی فولیٹ کی تالیفی شکل (Synthetic Form) ہے۔ وٹامن بی 12 اور وٹامن بی 6 ہمارے دل کو تحفظ فراہم کرتے ہیں' پیدائشی نقائص کی روک تھام کرتے ہیں اور عمر رسیدگی میں ہمارے دماغ کو چاق و چوبند رکھتے ہیں۔ حیاتین بی کی یہ تینوں اقسام عارضہ قلب کے واقعات کو ممکن حد تک کم کر سکتی ہیں۔ وہ اس طرح کہ یہ حیاتین خون میں ہوموسسٹین (Homocysteine) کی بڑھی ہوئی سطح کو واپس معمول پر لانے میں مدد دیتے ہیں۔ ہوموسسٹین کی متجاوز سطح عارضہ قلب اور عروقی بیماریوں کے خطرات میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے۔

حاملہ خواتین میں فولک ایسڈ کی موجودگی صحت مند بچے کی پیدائش کے لیے بھی ضروری ہے جبکہ اس کی کمی کی وجہ سے نومولود سپائنا بیفائڈہ (Spina Bifida) میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس پیدائشی نقص میں ریڑھ کے مہروں کی محرابی قوسیں بند ہونے میں ناکام رہتی ہیں۔ بدقسمتی سے ایک عام عورت سفارش کردہ یومیہ خوراک یعنی 400 مائیکروگرام سے کم حیاتین بی استعمال کرتی ہے۔ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے 1998ء میں ایک ضابطہ جاری کیا جس کے تحت اب ڈبل روٹی' آٹا' چاول' ناشتے میں استعمال ہونے والے دلیوں اور بعض دیگر خوردنی اشیاء میں فولک ایسڈ شامل کیا جاتا ہے۔

بعض لوگ خود کو اس طرح چاق و چوبند محسوس نہیں کرتے جس طرح وہ کبھی ماضی میں کیا کرتے تھے۔ ان میں وٹامن بی 12 کی کمی ہو سکتی ہے۔ حیاتین بی کی شدید کمی تکان، اعصابی اضمحلال اور ذہنی انحطاط کا باعث بن سکتی ہے۔ لیکن حزن و یاس کی کیفیت اور خیالات کی پراگندگی ایسی علامات ان حیاتین کی نسبتاً ہلکی کمی سے بھی ظاہر ہو سکتی ہیں، بالخصوص سن رسیدہ افراد میں ان علامات کے ظاہر ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ان میں بہت سے لوگ روزمرہ غذاؤں مثلاً گوشت، مچھلی اور مرغی سے حیاتین بی جذب کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ چنانچہ فوڈ اینڈ نیوٹریشن بورڈ کا مشورہ ہے کہ 60 سال سے زائد عمر کے وہ لوگ جو غذاؤں سے حیاتین بی جذب نہیں کر سکتے انہیں ان حیاتین کی اضافی خوراکیں لینی چاہئیں یا ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جنہیں ان حیاتین کی شمولیت سے قوت بخش بنا دیا گیا ہو۔

وٹامن بی کی کتنی مقدار نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے؟

فولک ایسڈ کی 1000 مائیکرو گرام سے زائد یومیہ خوراکیں وٹامن بی 12 کے اثر کو زائل کر کے عصبی اضمحلال کا باعث بن سکتی ہے۔ جہاں تک وٹامن بی 6 کا تعلق ہے اس کی سفارش کردہ یومیہ خوراک 1.3 ملی گرام ہے۔ بڑی عمر کے افراد میں مردوں کے لیے وٹامن بی 6 کی یومیہ خوراک 1.7 ملی گرام اور خواتین کے لیے 1.5 ملی گرام تجویز کی گئی ہے۔ زیادہ مدت تک بڑی خوراکیں استعمال کرنے سے عدم توازن، بے حسی، عضلاتی کمزوری اور عصبی اضمحلال ایسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کے لیے وٹامن بی 12 کی سفارش کردہ یومیہ خوراک (2.4 ملی گرام) سے زائد مقدار میں یہ حیاتین استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ 60 سال سے زائد عمر کے افراد کو وٹامن بی 12 کی کم از کم 100 مائیکروگرام یومیہ خوراک استعمال کرنی چاہیے۔

کیلشیم (Calcium)

دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی اور ان کی بوسیدگی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم کیلشیم وافر مقدار میں استعمال کریں۔ فوڈ اینڈ نیوٹریشن بورڈ نے حال ہی میں کیلشیم کی سفارش کردہ یومیہ خوراک میں اضافہ کر کے اس کی حد 50 سال تک کی عمر کے افراد کے لیے 1000 ملی گرام اور اس سے زائد عمر کے افراد کے لیے 1500 ملی گرام مقرر کی ہے۔ کیلشیم کی یہ مقدار کریم نکلے دودھ کے تین یا چار گلاس روزانہ نوش کر کے حاصل کی جا سکتی ہے۔ اس کے باوجود مختلف جائزوں سے ثابت ہوتا ہے کہ ایک عام امریکی خاتون روزانہ 600 ملی گرام کیلشیم حاصل کرتی ہے۔

کیلشیم کی کتنی مقدار نقصان دہ ہو سکتی ہے؟

کیلشیم کی 2500 ملی گرام سے زائد اضافی خوراک قبض اور گردے کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

وٹامن ڈی (Vitamin D)

کیلشیم اس وقت تک زیادہ فائدہ نہیں دے سکتا جب تک آپ اس کے ساتھ یہ آفتابی وٹامن استعمال نہیں کرتے۔ وٹامن ڈی جسم کو کیلشیم اور فاسفورس جذب کرنے کے قابل بناتا ہے۔ وٹامن ڈی صرف چند ایک غذاؤں میں پایا جاتا ہے جن میں دودھ، مکھن، انڈے کی زردی اور حیاتین کی آمیزش والے دلیے شامل ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن ڈی کا ایک اور ذریعہ دھوپ ہے۔ جسم پر دھوپ لگانے سے وٹامن ڈی زیر جلد پیدا ہوتا ہے۔ اگر آپ زیادہ دودھ نہیں پیتے یا آپ کا زیادہ وقت گھر سے باہر گزرتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ 50 سال سے کم عمر کے افراد وٹامن ڈی کی یومیہ سفارش کردہ خوراک 200 انٹرنیشنل یونٹ حاصل نہ کر پا رہے ہوں۔ بالخصوص معمر افراد وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں کیونکہ ان کے لیے غذا سے یہ وٹامن جذب کرنا مشکل ہوتا ہے۔ 50 سے 70 سال کی عمر کے افراد کے لیے وٹامن ڈی کے 400 انٹرنیشنل یونٹ اور اس سے زائد عمر کے افراد کے لیے 600 انٹرنیشنل یونٹ کی سفارش کی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کتنی مقدار نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے؟

وٹامن ڈی کی یومیہ 1000 سے 2000 انٹرنیشنل یونٹ پر مشتمل خوراک بار بار لینے سے متلی، سردرد، تکان اور حرکات قلب میں بے قاعدگی کی شکایات لاحق ہو سکتی ہیں۔ علاوہ ازیں خون میں کیلشیم کی بلند سطح گردوں کے لیے شدید مضرت رساں ہونے کے علاوہ بعض دیگر عوارض کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

میگنیشیم (Magnesium)

ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لیے ایک اور اہم معدنی عنصر میگنیشیم ہے۔ میگنیشیم کی سفارش کردہ یومیہ خوراک مردوں کے لیے 420 گرام اور خواتین کے لیے 320 گرام ہے لیکن امریکہ کی تین چوتھائی آبادی کو یہ ضروری غذائی جزو کافی مقدار میں میسر نہیں آتا۔ ملٹی وٹامن ادویات سے آپ اپنی ضرورت کا صرف 25 فیصد میگنیشیم حاصل کر سکتے ہیں لیکن یہ غذائی جزو سالم اناج، مغزیات (بادام، پستہ، اخروٹ وغیرہ)، پھلیوں اور گہرے ہرے رنگ کی سبزیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

میگنیشیم کی کتنی خوراک مضر ثابت ہو سکتی ہے؟

میگنیشیم کی 350 ملی گرام سے زائد اضافی خوراکیں اسہال اور متلی کا موجب بن سکتی ہیں۔

فولاد (Iron)

اگرچہ بچوں، نوبالغوں اور بار آور خواتین کو فولاد کی کمی کا خطرہ درپیش رہتا ہے، تاہم تمام عمر کے صحت مند مردوں اور سن یاس میں پہنچنے کے بعد خواتین کو فولاد کی اضافی خوراکوں کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ انہیں فولاد کی اضافی خوراکیں فائدہ کی نسبت نقصان زیادہ پہنچاتی ہیں کیونکہ فولاد جسم میں ذخیرہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دس لاکھ سے زائد امریکی باشندے موروثی طور پر خون لونیت میں مبتلا ہیں۔ خون لونیت ایک ایسی طبی کیفیت ہے جس سے جلد میں بھورے رنگ کا عکس بنتا ہے۔

خون لونیت کی وجہ سے جسم میں بہت زیادہ مقدار میں فولاد جمع ہونے لگتا ہے جس سے عارضہ قلب اور جگر کے مسائل پیدا ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

فولاد کی کتنی مقدار نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے؟

فولاد کی سفارش کردہ معمول کی یومیہ خوراک (15 ملی گرام) سے پانچ گنا اضافی خوراکوں کا استعمال 50 سال سے کم عمر خواتین کے لیے متلی، اسہال اور معدے کی تکلیف کا باعث بن سکتا ہے۔ ان میں دیگر معدنیات کو جذب کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ ☆ (بشکریہ ریڈرز ڈائجسٹ)

گرمیوں اور برسات کے موسم میں ہاضمے کے مسائل سے متعلق چند احتیاطی تدابیر

سبزیوں کا استعمال:

☆ گرمیوں کے موسم کے دوران روزمرہ خوراک کے دوران سبزیوں کے استعمال پر بھرپور توجہ دیں اور دالوں کی نسبت سبزیوں کو ترجیح دیں۔ سبزیوں میں موجود مختلف اجزا مثلاً وٹامن اے، بی، سی اور اینٹی آکسیڈینٹس جسم کے اندر بھرپور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں، کریلے، ٹینڈے، کھیرے جیسی سبزیوں کا استعمال انتہائی مفید ہے مگر اس بات کا خیال رکھنا لازم ہے کہ سبزیوں کو تیل یا گھی میں بہت زیادہ فرائی نہ کیا جائے کیونکہ اس طرح نہ صرف ان کی غذائیت کم رہ جاتی ہے بلکہ پیاس کی شدت میں اضافہ بھی ہو جاتا ہے۔

☆ سالن کو تیل سے مزیدار بنانے پر توجہ دینے کی بجائے ان میں دہی، مثلاً پیاز، لہسن، ادرک اور کلونجی استعمال کریں۔

☆ کچی سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر روزانہ سلاد کے طور پر استعمال کریں، اس کے ساتھ لیموں استعمال کرنا بہتر ہے اگر بلڈ پریشر نہ ہو تو پانی سا نمک بھی شامل کر لیں۔

پھلوں کا استعمال:

گرمیوں کے دوران تمام موسمی پھلوں کا استعمال بہتر ہے۔

☆ موسم برسات سے پہلے خربوزہ، تربوز، فالسے اور آڑو کو اپنی روزمرہ غذا، میں ضرور شامل کریں، پھلوں کی مناسب مقدار اچھی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔

☆ موسم برسات میں تربوز کا استعمال نسبتاً کم کر دیں اور جامن، آلو بخارا اور خوبانی زیادہ استعمال کریں، ان پھلوں کے اندر موجود اجزا معدے کی اندر کی سطح کو محفوظ رکھتے ہیں اور ہاضمے سے متعلق بہت سی بیماریوں سے حفاظت کو یقینی بناتے ہیں۔

گرمیوں کی آمد کے ساتھ ہی چند امراض مثلاً ٹیفائیڈ، ہیضہ اور یرقان پھیلنے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ شکایت عام ہے کہ بھوک نہیں لگتی، اس کا تعلق گرمی میں اضافے کے ساتھ پانی کا حد سے زائد استعمال کرنے سے بھی ہے، جس کے باعث لوگ ٹھوس غذا کا استعمال کم کر دیتے ہیں۔ گرمیوں میں سردیوں کی نسبت حراروں کی ضرورت کم ہوتی ہے لیکن نمکیات کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے لیے سادہ پانی استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ لیموں، پانی، دودھ اور لسی بھی باقاعدگی سے استعمال کریں۔ پھلوں کے جوس ریشہ کے ساتھ لیں، ڈبے کا جوس اس کا متبادل نہیں ہو سکتا کیونکہ ریشے کے بغیر جوس کافی حد تک چینی پر مشتمل ہوتا ہے جو اس موسم لازماً ذیابیطس کے حوالے سے یقیناً اچھا انتخاب نہیں ہے۔

اچھی صحت کے لیے چند ہدایات درج ذیل ہیں:

☆ اچھی طرح پکے ہوئے کھانوں کا استعمال کریں۔

☆ کھانا مقررہ وقت پر کھائیں، بار بار مت کھائیں تاکہ 4,3 گھنٹے میں کھانے کو مکمل ہضم ہونے کا موقع مل سکے۔

☆ بازار کی پیک بوتلوں کی بجائے گھر میں اُبلا ہوا پانی استعمال کریں۔

☆ گرمیوں میں بغیر لیبل کے بننے والی سوڈا واٹر بوتلیں، رنگین پانی اور برف کے گولے اور ایسی اشیائے خورد و نوش جو صفائی کے مقرر کردہ معیار پر پورا نہ اترتی ہوں ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ ان کا استعمال پیٹ کی بہت سی بیماریوں اور یرقان کا باعث بن سکتا ہے۔

گرمیوں خصوصاً برسات کے موسم میں سیر کیلئے کچھ احتیاطی تدابیر:

گرمیوں میں بھی سیر لازماً کریں، صبح دھوپ نکلنے سے پہلے یا رات کھانے کے بعد 35-30 منٹ تک ہلکی پھلکی واک کریں، گرمیوں میں سیر کے حوالے سے مندرجہ ذیل امور پیش نظر رکھیں۔

☆ 1 گلاس پانی میں 1 حصہ دودھ اور 3 حصے پانی شامل کر کے ایک چٹکی نمک (اگر بلڈ پریشر نہ ہو تو) صبح سیر سے پہلے لیں، اسی طرح سیر سے واپس آنے کے بعد 1 گلاس سادہ لیموں شامل کر کے لیں اور اگر آپ انسولین پر ہیں تو اس عمل کو الٹ کر لیں۔

☆ اپنی واک کو 3 حصوں میں تقسیم کریں یعنی شروع میں آہستہ درمیان میں ذرا تیز اور آخر میں پھر آہستہ۔ ایسے افراد جو دل کے امراض مثلاً انجائنا یا کسی سرجیکل مرحلے سے گزرے ہوں وہ خاص طور پر اپنے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق سیر کا شیڈول تیار کریں۔

☆ شوگر باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں، اگر آپ کی شوگر 100 سے کم ہو تو بلا پھلکا سنیک استعمال کریں۔ ہائپو گلائیسیمیا یعنی شوگر کم ہونے کی علامات مثلاً یکدم کمزوری محسوس کرنا، چکر آنا، پسینے آنا، دل کی دھڑکن کا بے ترتیب ہونا، ایک دم بھوک لگنے جیسی علامات کو نظر انداز مت کریں، اگر ان میں سے کوئی علامت ظاہر ہو تو فوراً اپنی شوگر چیک کریں اگر بلڈ شوگر 70 یا اس سے کم ہو تو 3-2 عدد میٹھی گولیوں کا استعمال کریں۔

یا آدھا کپ تازہ پھلوں کا جوس لیں۔

یا ایک تہائی کپ بوتل لیں۔

یا دودھ پون کپ ایک چائے کا چمچ شہد ایک سلائس کے ساتھ لیں۔

سیر پر جانے سے پہلے اپنے پاس 3-2 میٹھی گولیاں ضرور رکھیں اور اپنا شناختی کارڈ ضرور پاس رکھیں۔ اگرچہ ہر موسم میں ان ہدایات پر عمل پیرا ہونا بہتر ہے لیکن برسات کے موسم میں خصوصاً ان امور پر زیادہ توجہ دیں کیونکہ آپ کی زندگی قدرت کا انمول عطیہ ہے جس کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔

وٹامن B1 تھایامین:

یہ پانی میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔ اس کا محلول زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ جن غذائی اجناس میں سے ہلکے زرد رنگ کا محلول نکل آئے ان میں وٹامن وجود ہے۔ اگر وہ محلول ضائع کر دیں تو وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔

قدرتی ذرائع: اناج کے دانے، خشک پھلوں کے چھلکے اور پودے کی کونپلیں وٹامن بی ون سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ خمیر، انڈے کی زردی، کلیجی، گردے، بغیر چھنے آٹے، لوبیا، مٹر، چاول کے چھلکوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

انسانی ضرورت: عام طور پر اس وٹامن کی روزانہ ضرورت بہت کم ہوتی ہے۔ اگر آپ متوازن غذا کھا رہے ہیں تو قدرتی طور پر اس کی خوراک پوری ہو جاتی ہے۔ بازار سے مہنگی گولیاں، ٹیکے خریدنے کی ضرورت نہیں۔ بچوں کی ضرورت 4 سے 6 ملی گرام روزانہ، بڑوں کیلئے 5 سے 8 ملی گرام روزانہ، ایام حمل اور دودھ پلانے کے دوران 6 سے 10 ملی گرام روزانہ۔

ہمارے جسم میں اس کی کمی سے استسقا (Beri Beri) کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس مرض میں بھوک لگنا بند ہو جاتی ہے۔ قے آتی ہے، غذا جزو بدن نہیں بنتی۔ مریض دبلا دبلا نظر آنے لگتا ہے اور چہرہ متورم ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پیروں میں سوئیاں چبھتی محسوس ہوتی ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ چھوٹے بچوں کا پیٹ پھول جاتا ہے اور ہاتھ لگانے سے دکھتا ہے۔ ایسے مریض کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔

آج کی بھاگ دوڑ والی زندگی میں کام کاج نمٹانے کے لئے ذرائع نقل و حمل کی بہتات، فاسٹ فوڈ کے بے تحاشہ استعمال اور ورزش نہ کرنے کے رجحان کے باعث پاکستان سمیت دنیا بھر میں ایسے افراد کی تعداد میں مسلسل اضافہ ہوتا جا رہا ہے جو کہ مکمل طور پر زائد وزن کا شکار ہیں یا ان کا جسم بتدریج موٹاپے کی جانب مائل ہوتا جا رہا ہے۔ موٹاپے کی اہم وجوہات میں پیدل نہ چلنا اور ورزش سے غفلت برتنا شامل ہیں۔ دوسرے یہ کہ ہم جو خوراک استعمال کرتے ہیں اس میں موجود لحمیات اور حرارے اس سے کہیں زیادہ ہوتے ہیں، جتنے کہ ہم روزمرہ کی سرگرمیوں میں بطور توانائی انہیں استعمال کرتے ہیں، لہٰذا لامحالہ طور پر یہ جسم میں جمع ہو کر ہمیں غیر محسوس انداز میں موٹاپے کی جانب دھکیل دیتے ہیں۔ بات صرف یہیں پر ختم نہیں ہوتی۔ زائد وزن کا شکار ہو جانے کے باوجود بھی لوگ مستقل غفلت کا شکار رہتے ہیں اور بدستور ورزش سے غفلت برتتے رہتے ہیں، لہٰذا موٹے لوگوں میں امراض قلب اور ذیابیطس وغیرہ ہو جانے والی شکایات عام رہی ہیں۔ ان شکایات میں بدستور اضافہ ہوتا جا رہا ہے تاہم امریکا میں طویل عرصے تک جاری تحقیق کے اختتام پر شائع کئے گئے نتائج میں لوگوں کو موٹاپے سے بچنے اور زائد وزن کم کرنا کا مشورہ دیتے ہوئے بتایا گیا ہے کہ موٹاپا مردوں اور عورتوں، دونوں میں کینسر کا سبب بھی بن رہا ہے۔ ذیل کا مضمون صحت کی حفاظت کے حوالے سے آپ کے شعور میں یقیناً اضافہ کرے گا۔

زائد جسمانی وزن: صحت یا کینسر کو دعوت

طبی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ عمر اور قد کی مناسبت سے زائد وزن کینسر کا سبب بن جاتا ہے

ایک زمانہ تھا کہ موٹاپے کو صحت کی علامت سمجھا جاتا تھا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ خیال غلط ثابت ہوا۔ نئے رجحانات کے تحت زائد وزن کو اب تک اگرچہ مختلف بیماریوں کا سبب ہی سمجھا جاتا تھا تاہم حال ہی میں کی گئی ایک طبی تحقیق کے نتائج میں انکشاف کیا گیا ہے کہ عمر اور قد کی مناسبت سے بڑھتا ہوا وزن دیگر بیماریوں کے ساتھ ساتھ کینسر کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ تحقیق کے نتائج میں کہا گیا ہے کہ امریکا میں کینسر سے ہونے والی ہر چھٹی موت زائد وزن کے باعث ہونے والے کینسر کے عارضے کے سبب ہوتی ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے سگریٹ نوشی کے بعد زائد وزن ہی کینسر کے باعث ہونے والی اموات کا سب سے بڑا سبب ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پہلی بار یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ جگر، غدود اور خواتین میں رحم کے کینسر کی وجوہات کا تعلق بھی بڑھے ہوئے وزن سے ہوتا ہے۔ تحقیق نے اس بات کی ایک بار پھر تصدیق کی ہے کہ انہی وجوہات کے باعث مثانے، گردے اور خواتین میں سینے کے کینسر کی شکایت ہوتی ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ امریکی باشندوں کی 1/5 یا one-fifth پانچ آبادی بڑھے ہوئے وزن کی شکار ہے جبکہ صرف دو تہائی افراد عمر اور قد کی مناسبت سے آئیڈیل وزن کے حامل ہیں۔

اٹلانٹا میں قائم امریکن کینسر سوسائٹی کے نائب صدر ڈاکٹر ڈاکٹر مائیکل تھون کا کہنا ہے کہ "بڑھا ہوا وزن کینسر کا عارضہ لاحق ہونے کا ایک مضبوط اور اہم سبب ہے لیکن ہم پہلے ایسا نہیں سمجھتے تھے۔" واضح رہے کہ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہونے والی اس تحقیق کی سربراہی ڈاکٹر مائیکل نے ہی کی تھی۔

طویل عرصے تک جاری اس تحقیق کے اختتام پر جاری شدہ نتائج میں کہا گیا ہے کہ "1982ء میں 90 ہزار ایسے افراد کو تحقیق میں شامل کیا گیا جن کے جسم میں کینسر کے کوئی شواہد نہیں ملے تھے۔ ان کی بغور نگرانی کی جاتی رہی اور صرف سولہ برس کے عرصے میں ان میں سے 57 ہزار افراد کینسر کے عارضے کا شکار ہو کر چل بسے۔ مرنے والے ان سب افراد میں ایک بات کی مماثلت تھی اور وہ یہ کہ سب کے سب زائد وزن کا شکار تھے۔"

تحقیق میں کہا گیا ہے کہ "امریکا میں زائد وزن کے سبب کینسر سے ہونے والی اموات کا کل تناسب 17 فیصد ہے۔ ان میں سے مردوں کی اموات میں یہ تناسب 14 فیصد جبکہ خواتین میں 20 فیصد رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ زائد وزن کے سبب کینسر کا عارضہ لاحق ہو جانے سے صرف امریکا میں ہونے والی اموات کا تناسب 90 ہزار سالانہ ہے۔"

علاوہ ازیں ایک اور تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ صرف امریکا میں سگریٹ نوشی کے سبب کینسر لاحق ہو جانے کے باعث ہونے والی اموات کا تناسب 30 فیصد سالانہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر سال ایک لاکھ 60 ہزار افراد اسی سبب سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

تحقیق کا کہنا ہے کہ "وہ مرد و خواتین جو عمر اور قد کے مطابق صحت مند وزن کے مقابلے میں دو گنا زائد وزن رکھتے ہیں ان کے لئے خطرہ ہے کہ ایسے 52 فیصد مرد اور 60 فیصد خواتین کینسر کا شکار ہو کر موت کے منہ میں چلی جائیں گی۔ زائد وزن کے باعث مردوں میں کینسر کا شکار جگر اور پیٹ جبکہ عورتوں میں رحم اور اس سے متعلقہ اعضاء، گردے، سینے، مثانے اور ان کے غدود وغیرہ ہوتے ہیں۔"

علاوہ ازیں جلد، دماغ یا خون کے کینسر کے لاحق ہونے کا زائد وزن کے ساتھ ربط نہیں پایا گیا ہے۔

خواتین میں سینے کے کینسر کے حوالے سے تحقیق میں مصروف رہنے والے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ "ایسی خواتین جو زائد وزن کا شکار ہوں، ان میں سینے کے کینسر کا خطرہ نہ صرف بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے بلکہ اس سے شفا پانے کی امید بھی نہایت کم ہو جاتی ہے۔"

ڈاکٹر مائیکل تھون کا کہنا ہے "ابھی یہ پتہ نہیں چلا ہے کہ کیا زائد وزن کینسر کا سبب بننے والی دیگر وجوہات میں بھی اضافہ کرتا ہے یا نہیں۔" ڈاکٹر مائیکل کہتے ہیں کہ "زائد وزن کے سبب ہونے والا کینسر اپنے شکار کے ہارمونز اور نظام انہضام کو متاثر کر دیتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے اسٹروجن (Estrogen) تیار کرنا شروع کر دیتے ہیں جو کہ مثانے، رحم اور سینے کے کینسر کا سبب بن جاتے ہیں۔" واضح رہے کہ اسٹروجن ایک قسم کے ہارمونز ہوتے ہیں جو خواتین میں افزائش نسل اور ان کے حسن کے نکھار کا سبب بنتے ہیں۔ ان کے مقابلے میں مردوں میں اس ہارمونز کی تعداد بہت ہی کم ہوتی ہے اور یہ عورتوں کی نسبت مرد کے جسم میں پیدا ہونے کے تھوڑی دیر کے بعد ہی ختم ہو جاتے ہیں، تاہم مرد اگر چکنی چیزیں کھائیں تو ان میں یہ ہارمونز بڑھنے لگتے ہیں جس کے باعث ان کے جسم میں نسوانیت کی جانب مائل تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں، تاہم ایسا بہت ہی خاص قسم کے کیسز میں سامنے آتا ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ "زائد وزن والے افراد میں پیٹ کی چربی بعض مخصوص اقسام کی انسولین تیار کرنا شروع کر دیتی ہے جبکہ بعض دیگر خطرناک اجزاء بھی جسم میں بننا شروع ہو جاتے ہیں جس کے سبب عموماً زائد وزن والے مردوں

میں پیٹ کی بڑی آنت کینسر کا شکار ہو کر موت کا سبب بن جاتی ہے۔ علاوہ ازیں زائد وزن نظام انہضام کی روانی میں بھی رکاوٹ لاتا ہے جس کے باعث کولیسٹرول کی شرح بھی جسم میں بڑھنے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ پتے میں پتھری اور پتے کا کینسر بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر مائیکل کے مطابق "اگرچہ پہلے امراض قلب اور ذیابیطس میں تو طبی معالجین نے "باہمی تعلق" تلاش کر لیا تھا لیکن اب زائد وزن سے کینسر کے لاحق ہونے کا تعلق جدید طب کی دنیا میں یقیناً ایک نیا اور اہم ترین انکشاف ہے۔"

اگر آپ صحت مند زندگی گزارنے کے خواہشمند ہیں تو پھر وزن کو عمر اور قد کے مطابق قابو میں رکھئے، سادہ اور صحت مند غذا کو اپنی خوراک کا اصول بنا کر باقاعدہ ورزش اور پیدل چلنے کو اپنا معمول بنا لیں تاکہ موٹاپے کو دور بھگا کر صحت مند زندگی بسر کر سکیں۔ ❖

Vol. 6 No. 7 July 2003 Page 27

زعفران اور اس کے طبی خواص

زعفران کے نام سے کون ہے جو واقف نہیں۔ جیسے ہی نام زبان پر آتے ہی خوشبو ؤں کے احساس سے ذہن تروتازہ ہو جاتا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی بہت ہیں۔ یہ پودے پر لگنے والے خوشبو دار پھول ہوتے ہیں۔ زعفران کے پھول دنیا بھر میں اپنے علاقے کے موسمی حالات کی مناسبت سے مختلف رنگوں میں پائے جاتے ہیں۔ یورپی ممالک سے بھی زعفران پاکستان میں درآمد کیا جاتا ہے، لیکن جو زعفران کشمیر میں پایا جاتا ہے اسے دنیا بھر میں اعلیٰ معیار کا تسلیم کیا جاتا ہے۔ کشمیری زعفران کے پھول بیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ پھول اپنی بناوٹ، حجم اور تاثیر و لطافت کے لحاظ سے بڑے نازک ہوتے ہیں۔ اس کا اندازہ صرف اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ان میں ننھے ننھے چھ سات پتے اور چند تار ہوتے ہیں۔ یہ اتنے باریک ہوتے ہیں کہ ذرا سے دباؤ سے بھی پچک جاتے ہیں۔ زعفران کی تاثیر گرم ہے۔ عرب کے بدو اور بنگال کے باشندے جادو ٹونے کے اثر سے خود کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنے پورے جسم پر اس کا لیپ کرتے تھے۔

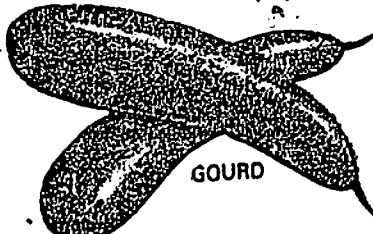
زعفران انتہائی مہنگی دوا بھی ہے۔ ادویات میں اس کی شمولیت سے جسم میں ایسی قوت و تاثیر پیدا ہوتی ہے جو کئی انسانی بیماریوں میں مسیحائی کا کام دیتی ہے۔ علاوہ ازیں اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ اعضائے رئیسہ کے لئے بھی مفید ہے۔

زعفران کا پودا دو بالشت کے قریب اونچا ہوتا ہے۔ سب سے پہلے پودے میں سے پھول نکلتا ہے۔ پھول کے بڑے ہونے کے بعد اس میں سے پتے نکلتے ہیں جو چنبیلی کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ پھول کے بیچ میں بڑے بڑے تین چار رنگین تار نکلتے ہیں یہی زعفران ہے۔ تمام پتے زرد سرخی مائل اور بہت خوشبودار ہوتے ہیں۔ جب پھول کھلنے کے قریب ہوں تو صبح کے وقت انہیں توڑ کر ان کے اندر کے ریشے نکال لیے جاتے ہیں پھر ان ریشوں کو سفید کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیا جاتا ہے۔ ان ریشوں کی لمبائی ایک انچ کے قریب ہوتی ہے۔

زعفران کی جائے پیدائش یا کوہ اسلامیات، گیلان، شام، مصر اور کشمیر ہے۔ زعفران کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ یہ چہرے کو نکھارتا ہے۔ گردے اور مثانے کو صاف کرتا ہے۔ دماغ، جگر اور تلی کے سدوں کو رفع کرتا ہے۔ اس کو باریک پیس کر شہد کے ساتھ کھائیں تو گردہ اور مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ بطور سرمہ استعمال کریں تو بینائی تیز ہوتی ہے۔ آنکھ کے جالے اور خارش کے لئے مفید ہے۔ اس کا لیپ آنکھ سے بہنے والے پانی میں سود مند ہے۔ جسم میں چوٹ آئے تو اس کا سفوف چھڑکنے سے خون فوراً بند ہو جاتا ہے۔

میٹھے اور نشے کے مرض کا آپس میں گہرا تعلق ہے

واشنگٹن (خصوصی رپورٹ) تحقیق نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ اگر کسی فرد کے اندر وراثتی طور پر نشے کا مریض بننے کی صلاحیت موجود ہو اور ساتھ میں وہ زیادہ میٹھا کھانے کا بھی شوقین ہو تو اس کے چانسز دوگنا بڑھ جاتے ہیں۔ پچھلے 20 سالوں کی تحقیق بھی اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ زیادہ میٹھا کھانے والوں کا نشے کے مرض کے ساتھ کوئی تعلق موجود ہے۔ ایسے افراد جو نشے کے مریض تھے تو ان میں عام لوگوں کی نسبت میٹھا کھانے کا رجحان زیادہ پایا گیا۔ 163 مرد اور عورتوں پر ایک تحقیق کی گئی جن میں سے آدھے ایسے افراد تھے جن کی بقیہ صفحہ 11 کالم 5 پر

ایک تحقیق کی گئی جن میں سے آدھے ایسے افراد تھے جن کی فیملی ہسٹری میں نشے کا مریض بننے کی صلاحیت موجود تھی جبکہ آدھے افراد ایسے لیے گئے جن کی فیملی ہسٹری میں ایسی کوئی صلاحیت موجود نہیں تھی۔ ان تمام افراد کو میٹھے کی مختلف ڈشز پیش کی گئی جس سے یہ بات سامنے آئی کہ ایسے افراد جن کی فیملی ہسٹری میں مریض بننے کی صلاحیت موجود تھی انہوں نے دوسروں کی نسبت میٹھا زیادہ پسند کیا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ایسے افراد جو کہ زیادہ میٹھا پسند کرتے ہیں ان میں نشے کا مریض بننے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ انسان کے دماغ کے اندر ایک نظام ایسے کیمیکل ریلیز کرتا ہے جو انسان کے موڈ کو بہتر بناتے ہیں۔ شراب اور میٹھا دونوں اس نظام کو متحرک کرتے ہیں لیکن شراب کا مریض بننے کے بعد یہ نظام ٹھیک طرح سے کام نہیں کر پاتا اور اس میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ رکاوٹ کی وجہ سے اس فرد کو میٹھا زیادہ کھانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اور یہی چیز ان مریضوں کی اگلی نسل میں منتقل ہو جاتی ہے۔ (تحریر: صابر حسین)

خوش رہنے کیلئے 12 رہنما اصول

ڈاکٹر ڈیوڈ پیٹرس نے خوش و خرم زندگی گزارنے کے لئے 12 رہنما اصول بیان کئے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ان اصولوں پر عمل کر کے صحت مند اور سچی خوشیوں سے لبریز زندگی گزار سکتے ہیں۔

☆ اچھا کھائیے اور سگریٹ نوشی ترک کر دیجئے۔

☆ زیادہ ورزش کیجئے۔

☆ پرسکون رہنا سیکھیے۔ اس کے لئے یوگا، مساج کے علاوہ پھولوں کی بھینی بھینی خوشبوؤں سے بھی لطف اندوز ہونا سیکھیے۔

☆ ذہنی تناؤ دور کرنے کے لئے معاملات کی وقت کے لحاظ سے درست تقسیم کرنے کی عادت اپنائیے۔

☆ ہر دن کا کوئی حقیقی مقصد مقرر کریں۔ ساتھ ساتھ اپنے حوصلے اور ہمت کو بھی بلند کریں۔

☆ مثبت جذبات کی حوصلہ افزائی کریں۔ منفی پہلوؤں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ زندگی کے روشن پہلو پر نظریں رکھیں۔ خوشگوار لمحات کو یاد رکھیں اور ان سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں۔

☆ دوسرے لوگوں سے محو گفتگو ہوتے وقت اپنا نکتہ نظر واضح طور میں بیان کریں۔ اس سے آپ کو اچھا رسپانس ملے گا اور آپ کی حوصلہ افزائی بھی ہوگی۔

☆ اپنی خود اعتمادی کی تربیت کریں اور کسی بھی بات پر آپے سے باہر نہ ہوں۔

☆ اپنے محسوسات کا اظہار کریں۔ دوسروں سے شگفتہ اور پرخلوص رویے اپناتے ہوئے ان کا خیال رکھیں، تاکہ دوسرے بھی یہ بات محسوس کر سکیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں اور ان پر توجہ دیتے ہیں۔

☆ ماضی کو بھول جائیں، مستقبل کی فکر میں خود کو ہلکان نہ کریں۔ اس لمحے کا لطف لیں جس میں کہ آپ سانس لے رہے ہیں۔ آرٹ، موسیقی اور مناظر فطرت کے لئے بھی کچھ وقت نکالیں۔ اس سے انسان کے ذہن پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

☆ بدگمانی اور دشمنی بری چیزیں ہیں، ان سے بچئے۔ پرخلوص بنئے اور خود غرضی کے خول کو توڑ دیں۔

☆ ہر دن کے آغاز پر اپنے مقاصد متعین کریں اور دن کے اختتام پر حاصل ہو جانے والی اپنی خواہشات کو شمار کریں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ انسانی جسم کے لئے نمک بے حد ضروری ہے لیکن بلڈ پریشر کے مریضوں کو اس نا گزیر شے کے استعمال پر سخت کنٹرول رکھنا چاہئے۔ کم سے کم نمک استعمال کریں۔ اس کا زیادہ استعمال بے شمار مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ ایک خاتون جو نمک کے عدم استعمال سے بے حد پریشان ہیں کہتی ہیں "ہائی بلڈ پریشر میں جو بات مجھے سخت برہم کرتی ہے وہ ہے بغیر نمک کا کھانا۔" ایسا ایک گھریلو خاتون ہیں اور انہیں کھانا پکانا بہت اچھا لگتا ہے۔ انہوں نے شکایت آمیز لہجے میں کہا "میں سوچتی تھی کہ حمل کے دوران خوب کھانا چاہئے۔ یہی تو وقت ہوتا ہے کہ آپ خوب کھائیں پئیں۔ لیکن جب حمل کے آخر میں میرا بلڈ پریشر ایک دم سے ہائی ہو گیا تو میری معالج نے مجھے نمک کے استعمال سے روک دیا۔ اب کھانا مجھے اس قدر بے مزہ اور بدذائقہ لگتا ہے کہ کچھ نہ پوچھئے۔"

طب کی دنیا میں عام نمک یعنی ٹیبل سالٹ پر بے حد گرما گرم بحث شروع ہو گئی ہے۔ ننھے ننھے ذرات پر مشتمل ایک معمولی سا کیمیائی مرکب، منفی یا مثبت برقی چارج کا حامل ہوتا ہے۔ کیمیائی اعتبار سے عام نمک، سوڈیم کلورائیڈ کہلاتا ہے۔

ہم نمک کے بغیر زندہ رہنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس سے کھانے میں ذائقہ آتا ہے۔ جب نمک پانی میں مل کر حل ہو جاتا ہے تو اس کے اجزاء چارج شدہ ذرات کی شکل میں موجود رہتے ہیں جنہیں IONS کہا جاتا ہے۔ جب یہ حل ہو جاتے ہیں تو ان چارج شدہ ذرات کو مجموعی طور پر Electrolytes کہتے ہیں۔ عام نمک مثبت چارج شدہ Sodium Ions اور منفی چارج شدہ Chl oried Ions کی حیثیت سے ہمارے جسم میں موجود رہتا ہے۔ جسم کا بیشتر سوڈیم Sodium خون میں ہوتا ہے اور اس کا مائع یا سیال ہمارے جسم کے ہر خلیے کا احاطہ کئے ہوئے ہوتا ہے۔ ہم غذا اور مشروبات کے ذریعے سوڈیم اپنے جسم میں لیتے ہیں اور پسینے اور پیشاب کے ذریعے اسے جسم سے خارج کر دیتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ انسانی جسم کو فنکشن کرنے کے لئے نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کے مائع میں سوڈیم مرکزی جزو ترکیبی ہے، جس میں ہمارے جسم کے کھربوں خلیے تیرتے رہتے ہیں۔ نمک نہ صرف غذائیت کو خلیوں میں پہنچانے میں مدد دیتا ہے بلکہ جسم کے دوسرے حصوں کے معمولات کو درست رکھنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔ مثلاً خون کے دباؤ اور مائع کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے تاکہ خون کا توازن متوازن رہ سکے۔

غذائی ماہرین کا کہنا ہے "آپ نمک کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے لیکن ہمیں نمک کی تھوڑی سی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔"

واشنگٹن کی نیشنل ریسرچ کونسل اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ ہمارے جسم کو روزانہ کم سے کم صرف 500 ملی گرام اور زیادہ سے زیادہ 2,400 ملی گرام نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہر حال اس کونسل کا کہنا ہے کہ اگر ہم روزانہ 800 ملی گرام سوڈیم اپنے جسم میں لیں تو یہ ہماری صحت کے لئے بہترین ہو گا۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کئی تجزیوں کے بعد اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ پرہیزی غذا سے بلڈ پریشر پر بہت معمولی سا اثر پڑتا ہے لیکن ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ نوجوانوں کے لئے، جن کا بلڈ پریشر نارمل ہو، زیادہ نمک لینا بے ضرر ہے لیکن ایک دوسرے غذائی ماہر اس سے متفق نہیں۔ انہیں اس تجزیے کے طریقہ کار اور نتیجہ دونوں ہی سے اختلاف ہے۔

نیو یارک ٹائمز کے مطابق نمک ایک بار پھر مقبولیت اور لذت حاصل کر رہا ہے۔ اس رپورٹ میں مزید یہ کہا گیا ہے کہ بہت سے باورچی اپنے لذیذ کھانوں میں اچھا نمز سالٹ استعمال کر رہے ہیں جن میں سمندری نمک بھی شامل ہے۔

بہت سے ترقی یافتہ ممالک میں بے شمار لوگ نمک کی وافر مقدار یعنی روزانہ 8,000 ملی گرام لیتے ہیں۔ ڈبل روٹی، بیکریوں میں محفوظ گوشت، پنیر، سبزیاں یہ سب چھپے ہوئے نمک کا ذریعہ ہیں۔ ماہرین کے مطابق ایک صحت مند گردہ نمک کی زیادتی سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے لیکن بہت سے کیس میں یہ زیادتی کیلشیم کو ضائع کرنے کا سبب بنتی ہے۔ عورتوں میں کیلشیم کی کمی بڑھاپے میں ہڈیوں کے مرض Osteoporosis کی شکل میں نمودار ہو سکتی ہے جس میں ایک طویل عرصے سے کیلشیم کی کمی کا شکار ہونے کے باعث ہڈیاں اتنی کمزور ہو جاتی ہیں کہ آسانی سے ٹوٹ جاتی ہے۔

ہمارے لئے اور ہمارے بچوں کے لئے سربندلیوں میں محفوظ غذا کا استعمال ایک عام چلن بن گیا ہے۔ بعض اوقات ان گوشت اور سبزیوں کے بغیر کھانا پکانا ممکن ہی نہیں ہوتا، جن میں وافر مقدار میں نمک ہوتا ہے۔ سچی بات تو یہ ہے کہ ہم کم نمک استعمال کر کے بھی زندہ رہ سکتے ہیں۔ ہمارے آباؤ اجداد بہت کم نمک استعمال کیا کرتے تھے اور ان کے گردے اور ہاضمے کا نظام سوڈیم کو بڑی خوبی سے جذب کر لیتا تھا۔

بعض لوگ سوڈیم سے بھرپور مزے دار اور چٹپٹی ڈش پسند کرتے ہیں جن میں خوب نمک ہو۔ آپ نے ایسے لوگوں کو ریستورانوں میں اپنے کھانوں پر نمک دانی سے نمک چھڑکتے ہوئے دیکھا ہو گا۔ نوجوانی میں تو ہو سکتا ہے کہ ان کا بلڈ پریشر نارمل ہو یا نہ ہو لیکن اس کا بہت زیادہ امکان ہے کہ آگے چل کر انہیں ہائی بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

نمک کا رشتہ بلڈ پریشر سے کیوں جوڑا جاتا ہے؟ اس کی ایک وجہ ہے۔ ہمارے جسم کے ہر خلیے میں کوٹھو ہوتے ہیں جن میں سے Ions پانی کی مقدار کو درست رکھنے کے لئے اندر اور باہر آتے جاتے رہتے ہیں لیکن اگر سوڈیم کی زیادتی ہو جاتی ہے اور وہ خارج نہیں ہو پاتا ہے تو اس کا یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ خلیے کی وہ نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور اگر یہی صورتحال عرصہ تک برقرار رہے تو نالیاں جواب دے جاتی ہیں اور سوڈیم پانی کے ساتھ ہی ناکارہ پڑا رہتا ہے۔ اس کا حتمی نتیجہ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔

آپ بغیر نمک کا پرہیزی کھانا پکائیں اور جب آپ کھانا کھانے بیٹھیں تو ایک ایک گرام کے نمک کے پیکٹ اپنے سامنے رکھیں اور ضرورت کے مطابق اپنے کھانے کی پلیٹ پر چھڑک لیا کریں۔ اس طرح آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ نے کتنا نمک استعمال کیا ہے۔

جن لوگوں کا بلڈ پریشر نارمل ہو، انہیں سوڈیم کا استعمال کم کر دینے سے ان کے بلڈ پریشر پر کوئی خاص یا نمایاں فرق نہیں پڑتا، لیکن ہائپر ٹینشن کے مریضوں میں اس سے فرق پڑ سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے تیس سے چالیس فیصد مریض جو نمک سے حساس Salt Sensitive ہیں اس سے بے حد متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس کشتی میں بوڑھے بہت موٹے اور ذیابیطس کے مریض بھی سوار ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے تمام مریض حفظ ماتقدم کے طور پر نمک کا محدود استعمال کریں۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو.........

☆ نمک دانی کو اٹھا کر پھینک دیں۔

☆ سربندلیوں کی غذائیں، پروسیسڈ غذائیں، گوشت، خشک اور نمکین گوشت، سلاد ڈریسنگ، پنیر، نمکین بسکٹ، نمکین پستے، مونگ پھلی، اخروٹ وغیرہ بعض مخصوص منجمد غذائیں اور اچار وغیرہ سے سخت پرہیز کریں۔

☆ کوئی بھی پروسیسڈ شے استعمال کرنے سے پہلے غور سے غذائی فہرست پڑھ لیا کریں۔

☆ تازہ چیزیں ہمیشہ بہترین ہوتی ہیں۔ سربندلیوں میں دستیاب خشک غذائیں حتیٰ کہ ڈبل روٹی میں بھی نمک ہوتا ہے۔ یہ چھپا ہوا دشمن ہے۔ اس دشمن کو پہچانیں اور ہمیشہ تازہ گوشت پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔

108

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Vol. 6 No. 8 August 2003 Page 31

الرجی سے پاک خوراک کی تیاری

دنیا بھر میں غذائی الرجی نہایت تشویشناک صورت حال اختیار کرتی جا رہی ہے۔ غذا سے ہونے والی مختلف الرجی کی اقسام کے باعث برطانیہ میں ہونے والی اموات گزشتہ برسوں کے مقابلے میں دوگنا ہو چکی ہیں۔ معالجین کا کہنا ہے کہ بعض اوقات غذا کے باعث ہونے والی الرجی مریض پر اتنا شدید اثر ڈالتی ہے کہ وہ اسپتال پہنچ جاتے ہیں اور بعض اوقات تو آپریشن تک کی نوبت آ جاتی ہے۔ معالجین کا کہنا ہے کہ غذائی الرجی کے باعث ہونے والی کئی اموات میں متاثرہ شخص کا گلا سوزش کے باعث پھول جاتا ہے جس کی وجہ سے سانس کا راستہ بند ہو جاتا ہے اور مریض دم گھٹنے سے ہلاک ہو جاتا ہے تاہم اگر اسے بروقت طبی امداد فراہم کر دی جائے تو مریض کی جان بچائی جا سکتی ہے، تاہم پھر بھی یہ خطرناک مرض ہے۔

امپیریل کالج لندن اسکول آف میڈیسن کی ایک ریسرچ میں کہا گیا ہے کہ "فوڈ الرجی کا ایک سبب غیر مستقل اور غیر روایتی اشیائے خوراک کا استعمال بھی ہے۔" تحقیق میں مصروف ٹیم نے اندازہ لگایا ہے کہ 1991ء سے لے کر اب تک غذائی الرجی کے پھیلاؤ میں سال بہ سال اضافہ ہی ہوا ہے۔ ریکارڈ کے مطابق "1991ء کے مقابلے میں اب یہ اضافہ 20 فیصد تک ہو چکا ہے اور اس کے متاثرین میں پانچ ماہ کے بچے سے لے کر 90 برس کے بوڑھے افراد تک شامل ہیں۔"

تحقیق کرنے والی ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر مزید شیخ کے مطابق اس مرض کی شرح ان خاندانوں میں زیادہ ہے جہاں پر نوجوان روایتی غذا کے بجائے نئی نئی چیزوں کو باہم ملا کر تیار کی جانے والی غذا اور فاسٹ فوڈ کو اپنی بھوک مٹانے کے لئے عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔

الرجی کے ماہر پروفیسر ڈاکٹر جان وارنر نے اپنی ایک تحقیق میں بتایا ہے کہ "آئیزل آف واٹ کے علاقے میں چار سال کی عمر تک کے 1.4 فیصد بچے مونگ پھلی سے الرجی ہونے کا شکار پائے گئے ہیں۔ یہ الرجی کے اضافے کی ایک بہت بڑی شرح ہے۔ یہ تعداد اس سے کہیں زیادہ ہے جتنی کہ ایک عشرے قبل ہم نے خیال کی تھی۔ یہ صورت حال اس لئے بھی خطرناک ہے کہ ان متاثرہ بچوں میں بات صرف الرجی تک ہی رکی نہیں رہے گی بلکہ ان بچوں کو دمہ اور ایگزیما بھی لاحق ہو جانے کا خطرہ ہے۔" پروفیسر جان وارنر مزید بتاتے ہیں کہ "ہم نے غذائی الرجی کے ضمن میں الرجی کی ایک اور خطرناک قسم کا پتہ چلایا ہے جو کہ کیوی فروٹ کے کھانے سے ہوتی ہے۔ ہمارے پاس متعدد افراد اس حالت میں لائے گئے کہ ان کے ہونٹ، زبان اور گلے سوزش کے باعث پھول چکے تھے۔ ان سے سانس بھی نہیں لی جا رہی تھی۔ یہ تمام مریض غذائی الرجی سے متاثر تھے اور ان میں ایک بات یکساں تھی کہ ان سب کی یہ حالت کیوی فروٹ کھانے کے باعث ہوئی تھی۔"

غذائی الرجی نہ صرف مونگ پھلی، پستہ، پرندوں کے گوشت سے تیار کئے گئے سوپ بلکہ سمندری غذا کے باعث بھی ہو جاتی ہے۔ غذا کے باعث الرجی کی بڑھتی ہوئی شرح نے طبی ماہرین کو اس بات پر مجبور کر دیا ہے کہ وہ افراد جنہیں کھانے پینے کی کسی خاص چیز سے الرجی ہے لیکن وہ چیز ان کی پسند بھی ہے تو پھر کیوں نہ ان کی پسند کو اولیت دی جائے۔ آپ بھی حیرت زدہ ہو کر سوال کریں گے کہ مگر کیسے؟ تو بات یہ ہے کہ طبی ماہرین نے یہ اصول طے کر کے کہ جن غذا سے الرجی ہونے کا اندیشہ ہو ان میں معمولی سائنسی طریقے سے بعض تبدیلیاں لا کر انہیں "الرجی فری" بنا دیا جائے۔ ایسے لوگ جنہیں "سمندری خوراک" کھانے کا بہت شوق ہے اب ان کے لئے اچھی خبر یہ کہ وہ بہت جلد الرجی فری سمندری خوراک کو تناول کر سکیں گے۔

الرجی فری سمندری خوراک کی تیاری میں جینیٹک انجینئرنگ سے مدد لی گئی ہے اور اس سلسلے میں سب سے پہلے "الرجی سے پاک جھینگے" تیار کئے جا رہے ہیں جو کہ ترقی یافتہ ممالک میں آئندہ چند برسوں میں، عام بازاروں میں ارزاں نرخوں پر دستیاب ہوں گے۔ صرف یہی نہیں بلکہ الرجی سے پاک مونگ پھلی اور سویابین تیار کرنے کی کوششیں بھی آخری مراحل میں ہیں۔

جینیٹک ماہرین کی ٹیم جو یہ خوراک تیار کر رہی ہے، کا کہنا ہے کہ "الرجی سے پاک جھینگے پروٹین کی اس قسم سے پاک ہیں جو جسم میں الرجی پیدا کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔" واضح رہے کہ جھینگے کھانے کے باعث جو الرجی ہوتی ہے، اکثر اس کا سبب جھینگوں میں موجود ایک پروٹین ہوتا ہے جسے طب کی زبان میں Tropomyosin کہا جاتا ہے۔

ٹیم کے ایک ماہر ڈاکٹر لہرر نے "امریکن ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس" کے ایک اجلاس میں بتایا کہ "غذا کو الرجی سے حتمی طور پر پاک کرنے کا ان کا منصوبہ ابھی چند برس اور لے گا تاہم ہم خوراک کو نہ صرف مکمل طور پر الرجی سے پاک کر دیں گے بلکہ ان اجزاء کو بھی جو الرجی کے ذمہ دار بنتے ہیں، خوراک سے مکمل طور پر علیحدہ کر دیا جائے گا۔"

آٹا، میدہ، سوجی کی حفاظت کیلئے

آٹا، میدہ، سوجی اور بیسن ان چیزوں کو نمی سے بچانے کیلئے ان میں بلوٹنگ پیپر رکھ دیں اور اگر تیز پات بھی رکھیں تو کیڑا نہیں لگتا۔

ہری مرچوں کی تازگی

ہری مرچوں کو دھو کر خشک کر لیں اور اس کی ڈنڈیاں نکال دیں تو یہ جلد خراب نہیں ہوں گی اور نہ گلیں گی۔

استری کا پیندا صاف کرنا

استری کا پیندا خراب ہو جائے تو استری کو خوب گرم کریں اور ایک موٹے کاغذ پر کافی نمک پھیلائیں اور اس نمک پر استری پھیریں۔ اس سے پیندا صاف ہو جائے گا۔

چاولوں کو نرم کرنا

چاول اگر پکاتے ہوئے کچے رہ جائیں تو تقریباً ایک کلو چاول میں ایک پیالی دودھ ڈال کر ہلائیں اور دم پر رکھ دیں۔ تقریباً دس منٹ بعد چاول نرم ہو جائیں گے۔

گوشت جلد گلانے کیلئے

گوشت جلدی گلانے کیلئے اس میں اسپرین کی ایک گولی ڈال دیں۔ گوشت جلد گل جائے گا۔

فریج کی بدبو

اگر فریج میں سے کسی بھی قسم کی بدبو آتی ہو تو ایک پیالی میں سرکہ ڈال کر فریج میں رکھ دیں بدبو ختم ہو جائے گی۔

پیاز کو جلدی سرخ کرنے کیلئے

بعض اوقات پیاز جلدی سرخ نہیں ہوتا اس کیلئے جب پیاز کو گھی میں ڈالیں تو تھوڑی سی چینی ملا دیں۔ پیاز جلد سرخ ہو گا۔

انڈے کا چھلکا اتارنا آسان ہو گا

ابالنے سے قبل پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملا لیں تو انڈا نہ صرف اچھی طرح ابلے گا بلکہ چھلکا بھی آرام سے اتر جائے گا۔

سبز چائے کینسر کے جراثیم کو جڑ سے ختم کرتی ہے - نئی تحقیق

ماہرین نے سبز چائے میں پائے جانے والے عناصر کے بارے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ اس میں پائے جانے والے عناصر انسانی جسم میں کینسر کے جراثیم کو مارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں - اس کے علاوہ سبز چائے جسم پر بننے والے زخموں اور دیگر جلدی بیماریوں کو بھی رفع دفع کر دیتی ہے - اس تحقیق کے بارے معلومات پاتھالوجسٹ ڈاکٹر سٹیفن نے فراہم کیں - جو جارجیا یونیورسٹی میں شعبہ حیاتیات کا ماہر ہے - ڈاکٹر سٹیفن نے اس بارے میں اور بھی بہت سی معلومات فراہم کی ہیں - حال ہی میں اس نے انسانی جلد سے خلیے حاصل کر کے اپنی اس تحقیق کو شروع کیا - اس نے بیمار آدمی کے خلیے اور تندرست آدمی کے خلیوں کا تفصیلی جائزہ پیش کیا - ڈاکٹر سٹیفن کا کہنا ہے کہ جلد کو نقصان پہنچانے والے جراثیم زیادہ سے زیادہ 28 دن تک جسم کے اندر رہتے ہیں - ان 28 دنوں میں سے 20 دن یہ جراثیم جلد کی اوپر والی سطح پر رہتے ہیں - ڈاکٹر سٹیفن کا کہنا ہے کہ سبز چائے میں پائے جانے والے عناصر ان جلدی جراثیم کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں - جب یہ جراثیم ان تہوں میں سے گزرنے کی کوشش کرتے ہیں تو بہت تیزی کے ساتھ حرکت کرتے ہیں - ڈاکٹر سٹیفن نے اس بات پر زور دیا ہے کہ سبز چائے کا استعمال انسان کو ان جراثیم سے محفوظ رکھ سکتا ہے - ☆

بانجھ پن کا خاتمہ جاپانی سائنسدانوں نے نیا وٹامن دریافت کر لیا

جاپانی سائنسدانوں نے ایسا وٹامن دریافت کیا ہے جس کے استعمال سے بانجھ پن کو ختم کیا جا سکتا ہے - ابتدائی طور پر اس وٹامن کا استعمال جانوروں پر کیا گیا جس سے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے - اس کے بعد انسانوں پر اس کے کامیاب تجربے نے سائنسدانوں کو ایک نئی راہ پر گامزن کر دیا -

ٹاکانوی نامی ریسرچ ٹیم نے اس وٹامن جس کا نام Pyrroloquinoline Quinon ہے کو دریافت کیا - ماہرین کا کہنا ہے کہ جو تجربات چوہوں پر کیے جائیں اور جس طرح کے نتائج برآمد ہوتے ہیں ویسے ہی نتائج انسانوں پر اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں - ماہرین کا کہنا ہے کہ PQQ، 1948 کے بعد ایجاد ہونے والا پہلا وٹامن ہے جو دریافت کیا گیا ہے - جسم میں وٹامنز کی مناسب مقدار میں بے حد ضرورت ہوتی ہے - جاپانیوں نے اس مقصد کے لیے ایک خاص ڈش بھی ترتیب دی ہے جو اس وٹامن سے بھرپور ہوتی ہے - اس ڈش کو Natto کے نام سے یاد کیا جاتا ہے جبکہ دیگر اشیاء میں سبز مرچیں اور دیگر مصالحہ جات شامل ہوتے ہیں - ☆

بے جا ورزش

اندھا دھند بے جا ورزش اور اچھل کود ہائپو کو دعوت دینے والی بات ہے - یاد رکھیں ورزش کے بلڈ شوگر پر اثرات فوری اور دیرپا ہو سکتے ہیں حتیٰ کہ چوبیس گھنٹے بعد تک بھی -

اگر آپ انسولین اور خوراک ایڈجسٹ کر کے پلاننگ سے باقاعدہ ورزش کرتے ہیں تو ہائپو کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا - ورزش خون میں شوگر کم کرتی ہے چنانچہ ہائپو سے بچنے کے لئے کچھ کاربوہائیڈریٹ لینے کی ضرورت ہوتی ہے -

لازم ہے کہ ابتداء میں چند دن ورزش کرنے سے پہلے بلڈ شوگر چیک کرنے سے آپ کا اندازہ ہو جائے گا اور آپ ورزش سے پہلے مناسب غذا لے سکیں گے، تاہم ورزش کرتے ہوئے ہمیشہ اپنے ساتھ کوئی مشروب یا جوس رکھیں -

کیا بات ہے ابو
آج بڑا جوش آیا ہوا ہے
کہیں ہائپو نہ ہو جائے؟

دہی سے علاج

دہی کا ذائقہ ہمارے لئے نیا نہیں ہے - ہمارے بزرگ اس مفید غذا کو صدیوں سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں - دہی ہماری غذا کو نہ صرف لذیذ بناتا ہے بلکہ ہماری صحت کو برقرار رکھنے اور ہمیں مختلف امراض سے محفوظ رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے - اسے اردو، ہندی اور پنجابی میں دہی، سندھی میں ڈہی، پشتو میں ماستہ، عربی میں قالتی اور انگریزی زبان میں کرڈ (Curd) کہا جاتا ہے - ایشیائی ممالک کے برعکس یورپ اور امریکہ میں دہی کے وجود سے متعلق کئی دیومالائی قسم کی کہانیاں عام ہیں -

مشرق وسطیٰ کے حوالے سے یہ کہانی خاص طور پر بہت مشہور رہی ہے کہ دہی کی دریافت ایک خانہ بدوش نے کی ہے - کہا جاتا ہے کہ یہ شخص چمڑے کے ایک مشکیزے میں بکری کا دودھ بھر کر ایک لمبے سفر پر روانہ ہوا - دوران سفر اسے بھوک اور پیاس محسوس ہوئی تو اس نے مشکیزہ کھولا اور یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ دھوپ کی تمازت کی وجہ سے دودھ کھیر کی مانند گاڑھا ہو گیا تھا اور اس میں خوشبو بھی پیدا ہو چکی تھی - ایک روایت کے مطابق دہی کا استعمال دس ہزار سال پہلے شروع ہوا - انسان اسے اس وقت سے استعمال کر رہا ہے جب الفاظ و تحریر کا آغاز بھی نہیں ہوا تھا - پرانے وقتوں میں لمبی مسافتوں کے مسافر اسے اپنے ساتھ ضرور رکھتے ہیں -

دہی کے استعمال سے نظام انہضام درست رہتا ہے - اس صحت بخش غذا کی خصوصیت وہ ننھے منے جراثیم یا بیکٹیریا ہیں جو اسے گاڑھا پن، ہلکی ترشی اور مہک عطا کرتے ہیں -

امریکی محکمہ زراعت کے مطابق ہر شخص کو روزانہ ایک پیالی دہی کا استعمال کرنا چاہئے - اس طرح ایک پیالہ دہی کے استعمال سے انسان کو جو اہم غذائی اجزاء حاصل ہوتے ہیں ان میں 25 فیصد پروٹین، 20 فیصد رائبو فلاوین، 10 فیصد وٹامن اے اور 35 فیصد کیلشیم شامل ہیں -

مغرب میں دہی کی تجارتی پیمانے پر تیاری کے سلسلے کا آغاز بیسویں صدی کی ابتداء سے اس وقت ہوا جب فرانس کے لوئی پاسچر انسٹی ٹیوٹ کے نوبل انعام یافتہ پروفیسر ایلی میچنکوف نے یہ دریافت کیا کہ دہی اور عمر کی طوالت کا بڑا گہرا باہمی تعلق ہے - انہوں نے مشاہدہ کیا کہ بکثرت دہی استعمال کرنے والے بلغاریہ کے دیہاتی طویل عمریں پاتے ہیں - انہوں نے مزید تحقیق کے بعد دہی میں پائے جانے والے دو جراثیم دریافت کئے جو انسانی صحت میں معاون ثابت ہوتے ہیں -

تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ دہی کا استعمال بہت سی جسمانی بیماریوں سے نجات کا ذریعہ ہے - ذیل میں دہی سے جسمانی امراض کے علاج کے کچھ نسخے درج کئے جا رہے ہیں -

درد سر: سر میں گرمی اور خشکی کے باعث ہونے والے درد کو بھگانے کے لئے دہی نہایت عمدہ اور قابل تعریف دوا ہے - اگر کسی شخص کو یہ شکایت ہو تو وہ سر، خصوصاً گدی کے حصے میں دہی کی مالش کریں اور اس دوران ایک آدھ مرتبہ دہی کھا بھی لیں - اس سے جلدی افاقہ ہو جاتا ہے -

گنج پن: اگر کسی شخص کو گنج پن کی شکایت ہو تو وہ گائے کے دودھ سے تیار شدہ دہی لے کر اسے تانبے سے تیار شدہ کسی برتن میں ڈال کر خوب گھوٹے، حتیٰ کہ دہی سبز رنگ کا ہو جائے - پھر اس پھیلے ہوئے دہی میں ادرک کی کچھ مقدار ملا دیں - لیجئے دوا تیار ہے - اب یہ دہی گنج پن کے مریض کے سر میں لگا دیں - کچھ عرصہ تک روزانہ یہ عمل دہرائیں - جلد تکلیف دور ہو جائے گی - یہ نسخہ گنج پن کے مریضوں کے لئے مفید ثابت ہوا اور آزمودہ ہے -

قبض: گائے کے دودھ سے تیار شدہ دہی سے چھاچھ تیار کر کے حسب ضرورت لے لیں اور اس میں قدرے اجوائن ملا کر علی الصبح نہار منہ پئیں - چند روز کے استعمال سے قبض کی شکایت دور ہو جائے گی - مرض اگر پرانا ہے تو متواتر استعمال رکھیں چند ہفتوں میں قبض کی شکایت ہمیشہ ہمیشہ کے لئے دور ہو جائے گی -

خارش: اگر کوئی شخص خارش کے مرض میں مبتلا ہے تو وہ ایک پاؤ دہی لے اور اسے برتن میں ڈال کر تیز دھوپ میں رکھ دے - جب دھوپ کی حدت سے دہی گرم ہو جائے تو اس میں گندھک کا سفوف 10 گرام ملا دیں - اس دوا کو خارش کی جگہ پر لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے -

نیند میں چلنا: نیند میں چلنا عام انسانی فعل ہے - ایسے افراد جنہیں نیند میں چلنے کی عادت ہو اگر انہیں ناشتے میں روزانہ دہی کھلائی جائے تو اس سے ان کی نیند میں چلنے کی عادت میں خاطر خواہ کمی ہو سکتی ہے -

پھنسیاں اور دانے: پھنسیوں اور دانوں کو دور کرنے کے لئے یہ نسخہ مفید پایا گیا ہے - نسخہ یہ ہے - گائے کے دودھ کی دہی اور سرسوں کا تیل ہم وزن لے کر پیتل کی تھالی میں ڈال کر نیم کی لکڑی سے گھوٹیں - جب یہ اچھی طرح گھٹ جائے تو اس کو دانے اور پھنسیوں پر لیپ کریں - کچھ دن ایسا کرنے سے پھنسیاں اور دانے غائب ہو جائیں گے -

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر لاہور

Vol. 6 No. 9 — September 2003 — Page 35

معمولات زندگی اور غذائی عادات میں تبدیلی لا کر امراض قلب سے بچا جا سکتا ہے

میزبان:۔ میں آپ سب معزز مہمانوں کو ادارہ نوائے وقت کی جانب سے ایوان وقت میں خوش آمدید کہتی ہوں۔ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ عالمی ادارہ صحت کے تحت اس مرتبہ 28 ستمبر کو چوتھا "ورلڈ ہارٹ ڈے" منایا گیا اور خوشی کی بات یہ ہے کہ اس مرتبہ دنیا بھر کے معاشروں کی صدیوں سے نظرانداز کی جانے والی مخلوق یعنی کہ "خواتین" کو موضوع بنایا گیا ہے۔ اس لئے کہ who کو حاصل ہونے والے اعداد و شمار کے مطابق اب خواتین میں دل کے امراض کی شرح مردوں کی نسبت 200 فیصد تک بڑھ گئی ہے۔ خود خواتین دل کی بیماریوں کو روکنے کے حوالے سے کیا کردار ادا کر سکتی ہیں؟ اس سال انہیں اس سلسلے میں آگاہی دلائی جائے گی۔ ہم بھی آج یہاں اسی موضوع پر بات کرنے کیلئے جمع ہوئے ہیں۔ سب سے پہلے میں ورلڈ ہارٹ فیڈریشن کے صدر پروفیسر ڈاکٹر شہریار اے شیخ کو اظہار خیال کی دعوت دوں گی کہ وہ ہمیں پہلے "ورلڈ ہارٹ ڈے" کی اہمیت کے بارے میں بتائیں پھر اس سال کے موضوع پر کچھ روشنی ڈالیں اور آخر میں یہ بھی مختصراً بتائیں کہ who کے اس برس کے ہر گٹس کیا ہیں؟

ڈاکٹر شہریار اے شیخ:۔ ورلڈ ہارٹ فیڈریشن دل کے امراض کے حوالے سے پچھلے چار برس سے عوام الناس میں آگاہی پیدا کرنے اور ان کی روک تھام کیلئے خدمات انجام دے رہی ہے اور اس کا خاص طور پر مشن یہ ہے کہ غریب کم آمدن اور وسائل والے ترقی پذیر ممالک میں تیزی سے بڑھنے والے دل کے امراض کی روک تھام اور ان کے بہتر علاج معالجے کے سلسلے میں ڈاکٹروں عوام اور حکومت تینوں سطح پر پیش رفت کیلئے کردار ادا کیا جائے اسی سلسلے میں ہر سال کی آخری اتوار کو "ورلڈ ہارٹ ڈے" منایا جاتا ہے۔ اس سال اس کا موضوع "خواتین میں دل کی بیماریاں اور ان کا علاج ہے" دراصل ترقی یافتہ ممالک میں بھی یہی غلط فہمی ہے کہ دل کے امراض مردوں کیلئے مخصوص ہیں جبکہ حقائق بالکل برعکس ہیں اب خواتین میں یہ بیماری نا صرف تیزی سے بڑھ رہی ہے بلکہ دنیا میں دل کے امراض سے ہونے والی 17 ملین اموات میں سے 8.6 ملین سے زیادہ تعداد خواتین کی ہوتی ہے۔ اور ترقی یافتہ اور ترقی پذیر دونوں قسم کے ممالک کی خواتین ان اموات کی زد میں ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ جب تک تو عورتوں میں طبعی تبدیلی نہیں آتی اس وقت تک کہ انہیں ان بیماریوں سے پروٹیکشن رہتی ہے۔ لیکن 60 سے 65 سال کے بعد ان کے اندر دل کی بیماریاں شوگر اور شرح اموات تیزی سے بڑھنے لگتی ہے دراصل دنیا بھر میں عورتیں معاشرہ ہیلتھ سسٹم اور حکومت ہر سطح پر یہی تاثر ہے کہ عورتوں میں صرف بریسٹ کینسر اور گائنی سے وابستہ مسائل ہی خطرناک ہیں۔

دل کے امراض، فالج، شوگر، کولیسٹرول، بلڈ پریشر اور موٹاپے کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہے۔ اس لئے ان پر پوری طرح توجہ نہیں دی جاتی۔ کل کا دن اسی لئے منایا گیا کہ ہر سطح پر عوام میڈیا، حکومت، نوجیشنز، پالیسی میکرز اور سیاست دانوں تک یہ پیغام پہنچ جائے یہی اس دن کا سلوگن بھی تھا کہ:

"Women are the heart of the family but they are neglecting their own hearts"

یعنی "عورتیں گھر کا دل ہیں مگر انہیں اپنے دل کا خیال نہیں" ان کی دو بڑی وجوہات ہیں اور انہیں اچھے طریقے سے دور بھی کیا جا سکتا ہے۔ یعنی طرز زندگی میں مثبت تبدیلیاں، خوراک، موٹاپا اور سگریٹ نوشی پر کنٹرول، دوسری علاج کے ذریعے ہی حتیٰ کولیسٹرول، بلڈ پریشر اور شوگر کو ہارٹ اٹیک یا فالج سے پہلے کنٹرول کیا جائے۔

میزبان:۔ دل کی عام بیماریاں کیا کیا ہیں؟ اور دل کی بیماری کن وجوہات کے باعث شروع ہوتی ہے اور انہیں کیسے روکا جا سکتا ہے؟

پروفیسر ڈاکٹر صولت صدیق:۔

آج کل جو سب سے عام بیماری ہے وہ دل کی شریانوں کی بیماری ہے۔ جس سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں اور خون کی دل کو سپلائی کم ہو جاتی ہے۔ اس وجہ سے دل کو نقصان پہنچتا ہے وہ پھیل جاتا ہے اور کام کرنا کم کر دیتا ہے پھر دل چونکہ پمپ ہوتا ہے سارے بدن کو خون مہیا کرتا ہے اور پھر جب یہ سپلائی کم ہو جاتی ہے تو سارے اعضاء باری باری اس سے اثرانداز ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب ہم دل اور شریانوں کی بات کرتے ہیں تو فالج بھی بڑا عنصر ہے جسے ہم بعض دفعہ نظرانداز کر دیتے ہیں مگر یہ بھی دل اور شریانوں کی بیماری میں ہی آتا ہے اس بیماری کا تدارک لائف سٹائل اور غذائی عادات میں تبدیلی کے ساتھ ساتھ ورزش کی عادت اور سگریٹ نوشی ترک کرنے سے کیا جا سکتا ہے اس کے علاوہ جو بیماریوں کی صورت میں Risk Factors موجود ہیں مثلاً کولیسٹرول کی زیادتی، شوگر اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جائے۔ پہلی بات یہ ہے کہ ان سے بچاؤ کیا جائے اور اگر یہ ہوں تو ان کا صحیح طور پر علاج کیا جائے کنٹرول واقعی اچھا ہو کیونکہ بلڈ پریشر جو پہلے 140 '90 تک بھی ٹھیک خیال کیا جاتا تھا اب آہستہ آہستہ 130 '80 اور 120 تک نارمل سمجھا جاتا ہے۔ شوگر کا کنٹرول بھی اتنا ہی اچھا ہونا چاہئے جو ایک نارمل فرد کی شوگر کے برابر ہو۔

میزبان: دل کے مرض کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ پہلے صرف امیر، عمر رسیدہ افراد مردوں اور شہری لوگوں کا مرض تھا جبکہ اب غریب، درمیانی عمر کے لوگ اور دیہاتی بھی اس مرض میں مبتلا ہو کر موت کے منہ میں جا رہے ہیں آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہے؟

پروفیسر ڈاکٹر اکبر چوہدری:۔

میں ادارہ نوائے وقت کا مشکور ہوں کہ اس اہم موضوع پر اظہار خیال کی دعوت دی۔ جب ہم سٹوڈنٹ تھے تو پڑھایا جاتا تھا کہ عورتوں میں تو دل کی تکلیف ہوتی نہیں یا بہت کم ہوتی ہے یا پھر عورتیں تو ہارٹ اٹیک کروا لیتی ہیں۔ مگر پھر جب مختلف قسم کے خاندانی مسائل اور سماجی دباؤ سامنے آئے تو اس خیال میں بھی تبدیلی پیدا ہوئی۔ پھر یہ کہا جاتا تھا کہ یہ امیروں کی بیماری ہے اور مریض بھی چند ایک ہی نظر آئے۔ مگر آج کل 50 مریضوں میں سے 25 20 صرف دل کے مریض ہوتے ہیں۔ اس بیماری کے اتنا زیادہ بڑھ جانے کی وجوہات میں نامناسب غذائی عادات، سموکنگ، شوگر اور بلڈ پریشر بہت زیادہ ہیں۔ عورتوں کے حوالے سے جب ہم دیکھتے ہیں تو ذیابیطس اہم فیکٹر معلوم ہوتا ہے۔ یعنی دل کے امراض کا عام آدمی سے دوگنا خطرہ شوگر کے مریض کو ہوتا ہے لیکن عام عورت کی نسبت شوگر کی مریض عورت کو ہارٹ اٹیک ہو جانے کا خطرہ چار گنا ہوتا ہے۔ عورتوں میں دل کے امراض کی ایک بڑی وجہ ان کا نظرانداز ہونا بھی ہے درد کی شکایت کریں تو اسے سنجیدگی سے نہیں لیا جاتا بلکہ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ "مکر کر رہی ہے" پھر اگر ڈاکٹر بھی عورتوں کا علاج توجہ سے نہیں کرتے جتنا ایک آدمی کا کرتے ہیں اس کے علاوہ جب ان کی ایج گرائی بھی ہو جاتی ہے تو ان کا اگلا مسئلہ یہ ہے کہ بائی پاس بھی ذرا مشکل سے ہوتا ہے۔ اس لئے کہ ان کی خون کی نالیاں بھی زیادہ باریک ہوتی ہیں۔ جہاں تک گاؤں میں دل کے امراض کا تعلق ہے تو اب وہاں بھی طرز زندگی پہلے جیسا نہیں رہا اب وہاں پر بھی کھیتوں میں ہل چلانے کی بجائے ٹریکٹر چلایا جاتا ہے بلکہ ٹریکٹر کیلئے بھی ڈرائیور رکھا ہوتا ہے پانی کیلئے ٹیوب ویل ہے اور اب گاؤں کی عورتیں بھی کھیتوں میں پہلے جیسا کام کم ہی کرتی ہیں تاہم گاؤں میں بلڈ پریشر شوگر شہروں کے مقابلے میں کم ہے اس کے علاوہ دل کے امراض میں ایک چوتھائی مریض 40 سال سے نیچے ہوتے ہیں بلکہ 23 22 سال کے افراد بھی آئے یہ لمحہ فکریہ ہے عورتوں میں ہم دیکھتے ہیں کہ جب تک مینوپاز نہیں ہوتا تب تک تو وہ محفوظ رہتی ہیں مگر ان میں سے بھی سگریٹ پینے والی عورتیں، شوگر یا خون میں زیادہ چربی والی خواتین کی پروٹیکشن ختم ہو جاتی ہے۔ یعنی اگر کوئی عورت سموکر ہے اس کو دل کے امراض لاحق ہونے کے خطرات زیادہ ہیں۔

مریض خواتین اور فیملی میں کسی کو شکایت ہو تو ایسی خواتین میں بھی دل کے امراض کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔ عام طور پر خواتین اس طرح کی علامات کو زیادہ وزن نہیں دیتیں اور اسی لئے ان کی شکایت کی ذرا لیٹ یعنی ایڈوانس سٹیج پر تشخیص ہوتی ہے اور خاص طور پر لوئر سوشیو کلاس میں بہت عام ہے کوئی مریض یا عورت جس کا سانس پھولتا ہے، چلنے کے دوران یا کھانا کھانے کے بعد یا کئی دفعہ بیٹھے ہوئے بھی سینے میں گھٹن اور دباؤ محسوس ہو یا ئیں بازو یا دونوں میں بھاری پن جو کہ چلنے سے بڑھ جاتا ہے اور رکنے سے بہتر ہو جاتا ہے اور وہی ایکٹویٹی کرنے پر بار بار ہوتا ہے ان کو دل کی شکایت کے بارے میں سنجیدگی سے سوچنا چاہئے جبکہ بلڈ پریشر شوگر کی

میزبان:۔ عورتوں میں دل کے امراض کی علامات اور تشخیص کے حوالے سے کچھ بتائیں؟

پروفیسر ڈاکٹر بلال زکریا:۔ عورتوں میں خون کی شریانوں کی بیماری کے علاوہ دل کے Valves. کی بیماری جو کہ Romatic Fever. سے ہوتی ہے

"خواتین میں دل کی بیماریاں اور ان کا علاج" کے موضوع پر ایوان وقت میں ماہرین کا اظہار خیال

پھر ان کا علاج بھی آدمیوں سے ذرا مختلف ہوتا ہے۔ ایڈوانس سٹیج پر علاج کی نوعیت بھی بدل جاتی ہے۔ اس بیماری میں مبتلا مریض جب پہلی مرتبہ ڈاکٹر کے پاس آتا ہے تو اس کے دل کا ای سی جی خون میں چکنائی کے ٹیسٹ کولیسٹرول اور لپرٹ پروفائل اور شوگر لیول کی پیمائش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایسے مریضوں کے چیسٹ ایکسرے بھی کروا لینے چاہئیں۔ فیملی ہسٹری کے علاوہ مریض کے اندر موجود تمام رسک فیکٹرز پر ڈاکٹروں کو غور کرنا چاہئے اور بیماری کی تشخیص ہونے کے بعد ہی ادویات کا استعمال شروع کرنا چاہئے مگر بعض اوقات صرف دوائیں کھا لینا ہی کافی نہیں ہوتا۔ دل کی شکایت زیادہ ایڈوانسڈ ہو اور دواؤں سے مریض کو فائدہ نہ پہنچ رہا ہو تو ایکسر سائز اور ٹیسٹ کروانا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ اس میں اگر خرابی ہو تو علاج کا رخ انجیو گرافی اور انجیو پلاسٹی کی طرف بڑھ جاتا ہے جہاں تک دل کے valves کی بیماری کا تعلق ہے تو یہ مغربی ممالک میں دو سال پہلے ختم ہو چکی ہے یہ مکمل طور پر preventable بیماری ہے اس کی وجوہات میں چھوٹی عمر میں بار بار گلے کا خراب ہونا جوڑوں میں سوجن اور پھر بخار ہونا یہ ریمک فیور کی علامات ہیں یہ ایسی بیماری ہے جس میں جب جوڑ سوجتے ہیں تو اس کے جراثیم دل کے والوز میں بھی سوزش پیدا کرتے ہیں پھر کچھ دیر بعد جب سوزش اترتی ہے تو یہ خزاں کے پتوں کی طرح Deform ہو جاتے ہیں اور تنگ ہونے کے ساتھ ساتھ لیک بھی کرتے ہیں اس طرح کے ایک اگر نوجوانی میں بار بار ہوں تو دل کی بیماری منطلق ہو جاتی ہے جس سے ایک بچہ یا بچی پندرہ سال یا اس سے پہلے بھی دل کے والوز کی بیماری میں مبتلا ہو کر سانس پھولنے اور سوجن پڑنے کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جسے ہم اپنی زبان میں ہارٹ فیلئر کہتے ہیں ایسی بیماری میں دواؤں کے ساتھ ساتھ اس تکلیف کی مزید تشخیص کیلئے ایکسرے ای سی جی اور دل کا الٹرا ساؤنڈ کروانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اور اگر تکلیف زیادہ بڑھ گئی تو کئی دفعہ دل کے والوز کی تبدیلی یا مرمت بھی کروانا پڑتی ہے اور چونکہ یہ بہت مہنگا علاج ہے اور ہمارے جیسے ممالک میں تو زیادہ اسی بات پر توجہ دینی چاہئے کہ سکول جانے والے بچے اور بچیوں میں اس بخار کی جلد تشخیص کیلئے والدین بچوں اور اساتذہ میں آگاہی پیدا کی جائے اور شکایت کی صورت میں ماہانہ پنسلین کا ٹیکہ اچھا علاج ہے۔

میزبان:۔ دل کی بیماری سے محفوظ رہنے کیلئے خواتین اپنے موٹاپے کو کس طرح کنٹرول کر سکتی ہیں اور یہ بھی بتایئے کہ کیا بائی پاس کے بعد بھی ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے اور اس بات میں کہاں تک حقیقت ہے کہ بائی پاس آپریشن صرف دس فیصد لوگوں کیلئے ہی ٹھیک رہتا ہے؟

پروفیسر ڈاکٹر ایم سرور:۔ خدانخواستہ دل کی شریانوں میں تنگی واقع ہو جائے اور وہ اتنی ہو کہ اس کا علاج دواؤں سے ممکن نہ رہے تو پھر انجیو پلاسٹی اور بائی پاس سے حل ممکن ہے۔ مگر یہ کیورینٹو علاج نہیں ہے جس میں آپ ایک دفعہ علاج کر دیں تو دوبارہ تکلیف نہیں ہوتی اس میں 10' 5 فیصد لوگوں کو بائی پاس کے 20' 15 سال بعد پھر سے تکلیف ہو جاتی ہے کیونکہ خون کی شریانوں میں پھر وہی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پہلی مرتبہ تنگی ہوئی تھی اور دوسرا یہ ہے کہ جو شریانیں بائی پاس کے دوران خون کی نالیاں لگتی ہیں جو پاؤں سے نکال کر لگاتے ہیں بعض دفعہ تو وہ کچھ لوگوں میں کافی دیر تک کام کر جاتی ہیں بعض اوقات صرف میں فیصد لوگوں میں پہلے سال ہی ان میں خون جم جاتا ہے۔ بہرحال اگر کسی کو انجیو پلاسٹی کی ضرورت ہو تو اس کا فائدہ بہت ہوتا ہے۔ عورتوں میں دل کی بیماریوں کے حوالے سے دیکھا جائے تو وزن کا بڑھنا اور موٹاپا بڑی وجہ ہے دراصل پہلے بچے کی پیدائش پر پندرہ پونڈ تک وزن بڑھ جاتا ہے۔ مگر اسے پہلے آٹھ دس ہفتوں میں کم کیا جا سکتا ہے ترقی یافتہ ممالک کی مائیں اسی طریقہ پر کاربند ہیں ہماری عورتوں کو بھی یہ آگاہی ہونی چاہئے کہ ہر بچے کے بعد پندرہ پونڈ وزن بڑھنے سے وہ جلد 35 سال کی عمر میں ہی 190' 180 پونڈ تک پہنچ جائے گی اور ساتھ ہی شوگر بلڈ پریشر شروع ہو چکا ہوتا ہے جس سے وہ وزن کنٹرول کرنے کے طریقوں پر عمل نہیں کر سکتیں ضروری ہے کہ سکول اور کالج میں اس حوالے سے لڑکیوں کو آگاہ کیا جائے گھریلو عورتیں گھر کی دس سے پندرہ سیڑھیاں ہی بار بار چڑھیں اتریں یہ عمل صرف آدھ گھنٹے کیلئے کافی ہے۔ پھر عورتیں عموماً قدرتی طور پر انیمک ہوتی ہیں جس سے انہیں انجائنا کا بھی خطرہ رہتا ہے مگر متوازن غذا سے خون کی کمی پوری کی جا سکتی ہے اس کے علاوہ خواتین مانع حمل ادویات لینے سے پہلے یہ ضرور سوچ لیا کریں کہ وہ اس طرح دل کی بیماری کیلئے ایک رسک فیکٹر کری ایٹ کر رہی ہیں دل کی بیماری کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب تک کافی دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سکولوں میں بچوں کو دل کے امراض پر خصوصی مضامین لکھوائے جائیں؛

ہر سال دنیا میں 17 ملین افراد امراض قلب سے مر جاتے ہیں ان میں 8.6 ملین عورتیں ہیں

عام عورت کی نسبت شوگر کی مریض عورت کو ہارٹ اٹیک کا چار گنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے

عورتوں میں خون کی کمی اور موٹاپا دل کے امراض کی بڑی وجوہات ہیں المیہ ہے کہ ڈاکٹر بھی عورتوں کی بیماریوں کا علاج سنجیدگی سے نہیں کرتے

میزبان:۔ عام عورتوں کی رہنمائی کریں کہ وہ اہل خانہ کے بچاؤ کیلئے کیا اقدامات کر سکتی ہیں؟

پروفیسر ڈاکٹر امبر ملک:۔ عورت خاندان کا دل ہوتی ہے اس کے پاس گھر کا کنٹرول ہوتا ہے اس لئے روک تھام کے تمام سلسلے وہ شروع کر سکتی ہے بچوں اور بچی کی ورزش پر توجہ دیکر کھانے میں چکنائی کم کر کے اور گھر والوں کو متوازن خوراک مہیا کر کے وہ اپنا کردار ادا کر سکتی ہے۔ عورت کی اپنی بیماریوں اور ہارمونز کے حوالے سے بات کی جائے تو اس کو مینوپاز کے بعد دل کی بیماری کا رسک مرد کے برابر ہو جاتا ہے کیونکہ اس کے اندر سے پروٹیکٹو ہارمونز ختم ہو جاتے ہیں پچھلے دنوں "ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی" کی تجویز بھی سامنے آئی تاکہ مینوپاز کی علامات دور کی جا سکیں اور اسے واپس پہلے والی پروٹیکشن مل جائے مگر ماہرین کے مطابق یہ بھی مکمل طور پر محفوظ نہیں ہے۔ فزیکل مسائل بھی ہوتے ہیں وہ ...... کرتا ہے۔ لہٰذا ریگولر عام نیسٹوں کی بجائے ہمیں اس کے کچھ بڑے ٹیسٹ کرنا پڑتے ہیں۔

عورتوں میں "دل کے پٹھوں کی بیماری" حمل کے بعد یا حمل کے آخری وقت یا بچے کی پیدائش کے بعد پیدا ہوتی ہے یہ جوان عورتوں کی بیماری ہے جس میں سوجن اور سانس چڑھنا وہ علامات ہیں اور ایکو ٹیسٹ سے اس کی تشخیص ہو جاتی ہے اور پچاس فیصد عورتیں علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہیں ضروری ہے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ رکھیں کیونکہ دوبارہ حمل کی صورت میں اس کی زندگی کو خطرہ ہوتا ہے۔

پان:

آج پان لبوں کی شان کہلاتا ہے لیکن جب اس کو دریافت کیا گیا تو اسے اسکے طبی فوائد کی وجہ سے کھایا جاتا تھا۔ پان کے پتے کے ایک سو گرام میں 85.4 فیصد رطوبت 3.1 فیصد پروٹین' 8. فیصد چکنائی' 2.3 فیصد معدنیات' 2.3 فیصد ریشہ اور 6.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پان میں جراثیم کش قسم کا ایک اہم ترین مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ پان کے پتوں میں شکر' تیل اور ٹینین ہوتی ہے۔ پان محرک باہ اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔ جریان خون اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پان کو مختلف طبی استعمالات کے علاوہ سانس کی بیماریوں' اعصابی کمزوریوں' پھوڑے پھنسیوں' چھاتی کے دودھ کے مسائل وغیرہ میں مفید پایا گیا ہے۔

پیپل:

پیپل کے پتے مقوی اور مسہل ہوتے ہیں۔ انہیں عموماً مرض سوزاک کے تدارک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیپل کا پھل ملین اور ہاضم ہے۔ اس کے خشک پھل کا سفوف پانی کے ساتھ دو ہفتہ تک استعمال کرنے سے دمہ کا مرض ختم کیا جا سکتا ہے۔ اولاد میں وقفہ کے لئے پیپل کا سفوف عورت کو دوبارہ حاملہ نہیں ہونے دیتا۔ (حکیم محمد عثمان کی کتاب صحت کا انسائیکلو پیڈیا سے لقمان اصغر لیہ کا انتخاب)

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر
لاہور

Page 39

October 2003

Vol. 6 No. 10

کرومیم

اس کی کمی اور زیادتی سے خون میں شوگر کا لیول بگڑ جاتا ہے

کرومیم کا زیادہ استعمال ایگزیما اور پھیپھڑوں کے کینسر کا باعث بن جاتا ہے

انسانی صحت کے لئے کرومیم نہایت لازمی معدنی جزو کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ ہلکی سفید دھاتی عنصر ہے جو بہت کم جذب ہوتا اور پیشاب کے ذریعے خارج ہوتا ہے۔ اس کی کمی بیشی سے جسمانی و ذہنی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ کرومیم خون میں شوگر کی مقدار قابو میں رکھتا ہے۔ یہ جسم میں نہایت معمولی ہوتا ہے مگر اس کی تھوڑی مقدار بھی کافی ہے۔ یہ سبھی نامیاتی مادوں میں پایا جاتا ہے۔ شیر خوار بچوں اور بڑے بچوں میں بڑے افراد کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ کرومیم بالغ افراد میں 5 سے 10 ملی گرام ہوتا ہے۔ البتہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ کم ہوتا جاتا ہے۔

کرومیم پر تحقیق ابھی جاری ہے۔ خاص طور پر انفرادی غذاؤں میں اس کے کیمیا کے بارے میں معلومات حاصل کی جارہی ہیں تاہم اس کی معمولی مقدار سبھی نامیاتی مادوں میں پائی جاتی ہے۔

کرومیم شوگر کے کیمیائی عمل کے دوران انسولین کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ اس کی کمی واقع ہوجائے تو گلوکوز کا خلیوں میں پہنچنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اس کی کمی اور زیادتی سے خون میں شوگر کا لیول بگڑ جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کرومیم کی مخصوص خوراک سے مرگی جیسے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

کرومیم کن غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے؟

قدرت نے کرومیم بہت سی غذاؤں میں رکھا ہوا ہے۔ اس کے اہم ترین ذرائع ہر سو گرام میں یہ ہیں۔ کدو 46 مائیکروگرام، گاجر 17 مائیکروگرام، پیاز کے ڈنٹھل 39 مائیکروگرام، چقندر 12 مائیکروگرام، اروی کے پتے 11 مائیکروگرام، آم کے پتے 50 مائیکروگرام، سفید چنے 32 مائیکروگرام، خشک مٹر 32 مائیکروگرام، لوبیہ 29 مائیکروگرام، مسور سالم 4 2 مائیکروگرام، کالے چنے 2 1 مائیکروگرام، پان کے پتے 137 مائیکروگرام، باجرہ 30 مائیکروگرام، جو 16 مائیکروگرام، گندم سالم 1 2 مائیکروگرام، چھالیہ پکی 3 7 4 مائیکروگرام، بادام 161 مائیکروگرام، اخروٹ 101 مائیکروگرام، مونگ پھلی کے بیج 63 مائیکروگرام، ٹماٹر پکے ہوئے 15 مائیکروگرام، انناس 11 مائیکروگرام، انار 22 مائیکروگرام، شریفہ 26 مائیکروگرام، جیک فروٹ 13 مائیکروگرام انسانی بدن کو

کرومیم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس کی ایک انسان کو جتنی ضرورت ہوتی ہے وہ یہ ہے:

مرد:	50 سے 200 مائیکروگرام
عورتیں:	50 سے 200 مائیکروگرام
بچے:	20 سے 200 مائیکروگرام
شیر خوار:	10 سے 60 مائیکروگرام

کرومیم کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والے امراض:

ایسی غذائیں کھائی جائیں جن میں کرومیم کم ہے تو اس سے درج ذیل بیماریاں ہوسکتی ہیں۔

-1 شوگر

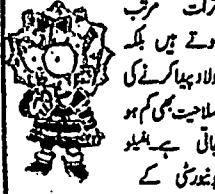
-2 شریانیں سخت ہوجاتی ہیں

تاہم کرومیم کا زیادہ استعمال ایگزیما اور پھیپھڑوں کے کینسر کا باعث بن جاتا ہے۔ اس لئے طبی معالج کے مشورے کے بغیر اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ متناسب غذائیں کھانے والے اس کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ البتہ انہیں کسی دوسرے عارضہ کی وجہ سے بھی کرومیم کی کمی پیدا ہوسکتی ہے۔

کافی بہت کچھ کرسکتی ہے

سائنسدانوں کے مطابق کافی بیدار کر دینے کے علاوہ بھی بہت کچھ کرسکتی ہے۔

برازیلی سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ کافی پینے سے مردوں میں مادۂ تولید کی پیداوار میں اضافہ ہوجاتا ہے اور ان میں اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ برازیلی سائنسدانوں نے یہ انکشاف سان آنٹونیو میں تولیدی ادویہ کے موضوع پر جاری اجلاس میں کیا جہاں ان ادویہ کے اثرات کا جائزہ لیا جارہا ہے۔ ساؤ پاؤلو یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی ٹیم کی تحقیق کے مطابق مادۂ تولید میں موجود جرثومے زیادہ متحرک ہوجاتے ہیں جس کے نتیجے میں حمل ٹھہرنے کے امکانات میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

تاہم کیفین اس واحد جزو کے طور پر سامنے آیا ہے جو مادہ تولید کے لئے فائدہ مند ہو۔ تمباکو اور چرس پینے سے نہ صرف مادۂ تولید پر بہت منفی اور برے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت بھی کم ہوجاتی ہے۔ بفیلو یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق باقاعدہ تمباکو نوشی یا سگریٹ نوشی کرنے والے حضرات میں خصوصی طور پر تولیدی مادہ کم پیدا ہوتا ہے۔

ہرڑ

ہرڑ ایک ایسے درخت سے پیدا ہونے والا پھل ہے جس کی اونچائی عموماً 80 سے 90 فٹ ہوتی ہے اور اس کا تنا دس سے بارہ فٹ چوڑا ہوتا ہے۔ فارسی میں اسے ہلیلہ، عربی میں اہلیلج، بنگالی میں ہریتکی، ہندی میں ہڑ اور سندھی میں ہریڑ کہا جاتا ہے اور اس کی عام طور پر تین اقسام ہلیلہ سیاہ (کالی ہڑ) ہلیلہ زرد اور ہلیلہ کابلی پائی جاتی ہیں۔ درخت سے اس کے جو پھل گٹھلی پیدا ہونے سے قبل ہی گر پڑتے ہیں وہ ہلیلہ سیاہ، کالی ہڑ یا ہلیلہ زنگی کہے جاتے ہیں اور جب ہلیلہ نشوونما پانے کے بعد غیر معمولی طور پر فربہی مائل ہو تو اسے ہلیلہ کابلی کہا جاتا ہے۔ اس کے گودے میں گیلونیک ایسڈ کی 20 فیصدی مقدار موجود ہوتی ہے اور ہڑ کا رنگ زرد، سیاہ یا بھورا اور ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد اور خشک ہے اور یہ بنگلہ دیش، مدراس اور میسور کے جنگلوں میں بہ افراط پیدا ہوتی ہے۔ روغن بادام کے ساتھ اس کا استعمال مصلح ہے اور یہ مقوی دماغ، مقوی چشم، مقوی معدہ و جگر ہونے کے علاوہ بواسیری قبض اور دستوں کو بند کرنے کے علاوہ خونی بواسیر کے لئے بھی اکسیر ہے۔ اس کی خوبی یہ ہے کہ قابض اجزاء کی موجودگی کے باوجود ہڑ کا استعمال سوداوی، بلغمی اور صفراوی مادوں کو دستوں کی راہ نکال دیتا ہے۔ اس کا چورن، سفوف اور مربہ بھی تیار کیا جاتا ہے اور اس پھل کا چھلکا، گٹھلی اور گٹھلی کا مغز بھی دواؤں میں استعمال ہوتا ہے۔ عام خیال کے برعکس یہ بالوں کی سفیدی کو سیاہی میں تبدیل کرنے کے حوالے سے موثر نہیں ہے لیکن بعض دوسری دواؤں کے ساتھ اس کا استعمال مطلوبہ نتائج کے لئے موثر ثابت ہو سکتا ہے۔ ہڑ کا چھلکا کوٹ کر باریک پیسنے پر چورن بن جاتا ہے جبکہ اسے باذار کی طرح پیسا جائے تو یہ سفوف کہلاتا ہے اور اس کا مربہ بھی بنایا جا سکتا ہے تاہم ایک طرح سے اس کا استعمال بہت کم ہوتا ہے یعنی پانی میں بھگو کر جس کا طریقہ کار یہ ہے کہ ہڑ کا چھلکا مٹی کے پیالے میں رات بھر پانی میں بھگوئے رکھیں، صبح اچھی طرح مل کر پانی کو نتھار لیں یا باریک کپڑے میں چھان لیں اور مختلف امراض میں بے خوف و خطر استعمال کریں۔ **صفراء:** عربی زبان کا لفظ ہے اور اصفر سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے زرد رنگ۔ انسان کے جسم میں صفراء کی زیادتی کی اہم علامتیں یہ ہیں کہ حرارت بڑھ جاتی ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے، پیشاب جل کر اور زرد رنگ کا آتا ہے، ہتھیلیاں اور تلوے جلنے لگتے ہیں اور منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں آپ ہڑ کا سفوف چینی یا مصری کے ساتھ استعمال کریں تو آپ دیکھیں گے کہ چند ہی روز میں آپ کا مرض ختم ہو جائے گا۔ دودھ بکثرت پئیں اور سبزیوں کا استعمال باقاعدہ کریں۔ **سوداء:** اس کی علامت یہ ہیں کہ خشکی میں اضافہ ہو جاتا ہے، معدے میں ہوا بھری ہوئی محسوس ہوتی ہے، پیشاب کی رنگت نیلی اور مقدار کم ہو جاتی ہے، قبض کی شکایت رہتی ہے چنانچہ اس مرض میں آپ ہڑ زرد سے تین ماشے سفوف کے ساتھ ہم وزن شہد شامل کر کے کھائیں، غذا میں گوشت کا شوربہ، یخنی اور گندم کی روٹی کھائیں اور سبزیوں سے پرہیز کریں۔ **قبض:** ہڑ کا خیساندہ یعنی پانی نمک ملا کر پئیں یا سوتے وقت ہڑ کا مربہ بقدر خواہش کھائیں اور ساتھ ہی پاؤ بھر دودھ پی لیں۔ ایک ہفتہ تک متواتر ایسا کرنے سے قبض دور ہو جائے گا۔ **آدھے سر کا درد:** ہڑ کی گٹھلی کو نہایت باریک پیس لیں اور اس میں پانی ملا کر اچھی طرح کھرل کر لیں جب گاڑھا سا لعاب بن جائے تو درد کے مقام پر لیپ کریں انشاءاللہ درد سے نجات ملے گی۔

پیچش: ہڑ سیاہ کو بھون کر اسے پیس لیں اور اس میں ہم وزن مصری یا سفید چینی ملا کر صبح و شام تین تین ماشے کی مقدار میں استعمال کریں۔ **بواسیر:** ترپھلا کے معنی ہیں تین پھل یعنی ہڑ، بہیڑہ اور آملہ جسے عربی میں اطریفل کے نام سے پکارتے ہیں۔ ان تین چیزوں کے چھلکے باریک کوٹ کر چھان لیں اور ہم وزن چینی کے ساتھ کھرل کریں پھر گلاب کے عرق میں گوندھ کر ایک ایک ماشے کی گولیاں تیار کر لیں۔ روزانہ ایک گولی دن میں تین سے چار مرتبہ چوسنے سے بواسیر ختم ہو جائے گی۔ یہ قوت ہاضمہ کو بڑھانے، نظر کی تیزی اور دماغ کو طاقت بخشنے کے لئے بھی اکسیر ہے جبکہ خون کی صفائی اور معدے کے اکثر امراض سے محفوظ بھی رہا جا سکتا ہے۔ **موٹاپا:** ترپھلے کا جوشاندہ بنا کر اس میں ہم وزن شہد شامل کر کے نہار منہ ایک ہفتے تک استعمال کریں اگر زیادہ فرق نہ پڑے تو ایک ہفتہ مزید استعمال کریں۔ **نزلہ و زکام:** تین تولہ ترپھلے میں چھ تولے خشک دھنیا ملا کر کوٹ لیں اور گھی سے تر کر کے تین گنا شہد شامل کر لیں۔ ہر روز صبح چھ ماشے کی مقدار میں استعمال کریں۔ پرانے سے پرانا نزلہ و زکام بھی دور ہو جائے گا۔ **بلغمی کھانسی:** ترپھلا تین تولہ، فلفل سیاہ یعنی کالی مرچ ایک تولہ، فلفل دراز ایک تولہ، سونف ایک تولہ اور ملیٹھی کا سفوف تین تولہ لیں اور ان سب کو خوب ملا کر کھرل کر لیں۔ یک جان ہونے پر بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی دن میں تین سے چار بار چوس لیں۔ **بالوں کی سیاہی:** اگر آپ بال سیاہ اور چمکدار رکھنے کی خواہش مند ہیں تو رات کو ایک چھٹانک ترپھلا پانی میں بھگو دیجئے، صبح کو مل کر چھان کر ایک تولہ کھانڈ کے ہمراہ پی لیں اور باقی پانی اور پھوک سے روز سر دھو لیں۔ دو ہفتے تک علاج جاری رکھیں، آپ خود ہی فرق محسوس کرنے لگیں گی۔ اگر آپ نے چند ماہ کے لئے لگاتار استعمال کریں تو آپ کے بال سفید ہونا بند ہو جائیں گے۔

قدرت نے ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے جن کا شکر ادا کرنا ہم پر فرض ہے، ان بے شمار نعمتوں میں سے ایک نعمت ہمارے لئے "شہد" کی بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں اپنی حکمت پوشیدہ کی ہوئی ہے اور یہ ہمہ جہت دوا کا درجہ بھی رکھتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے شہد کے مفید اثرات اور اس کی اہمیت قرآن پاک میں بڑے موثر انداز میں واضح کی ہے اور اس مقصد کے لئے ایک مکمل سورۃ نازل فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے سورہ نحل میں شہد کی مکھی کے بارے میں فرمایا ہے۔

"تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں اور درختوں کی بلندیوں پر اپنا گھر بنائے، پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستوں پر چلے۔ ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں جن میں لوگوں کے لئے شفاء رکھی گئی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔" (ترجمہ سورہ نحل 68-69) اللہ تعالیٰ نے اس آیت مبارکہ میں تین اہم نکات بیان کئے ہیں کہ شہد کی مکھیوں کے ٹھکانے بلندیوں پر ہوں گے، وہ پھلوں سے اپنا رزق حاصل کریں گی اور ان کے پیٹ اور منہ سے جو رطوبتیں خارج ہوں گی وہ لوگوں کے لئے شفاء بن جائیں گی۔

اللہ تعالیٰ نے دنیا میں ہر چیز حکمت اور ایک مقصد کے تحت پیدا کی ہے اور شہد بھی اللہ تعالیٰ کے ان عظیم مقاصد کی ایک ایسی مثال ہے کہ جس کے معجزاتی اثرات پر ہر کوئی سر تسلیم خم کرتا ہے اور ترقی یافتہ ممالک میں تو اسے موثر غذا کا درجہ حاصل ہے۔ آج کل امریکہ، آسٹریلیا، جرمنی، جاپان اور لندن میں شہد کی مدد سے جراثیم کش اور اعصاب کو طاقتور کرنے والی ادویات بنائی جا رہی ہیں۔

قرآن پاک میں سورۃ نحل کے علاوہ متعدد سورۃ مبارکہ میں شہد کی اہمیت اجاگر کی گئی ہے۔ سورۃ محمد ﷺ کی آیت نمبر 15 میں ارشاد ہوا ہے کہ "جنت میں جو عمدہ اشیاء مہیا کی جائیں گی ان کے علاوہ وہاں پر عمدہ اور خالص شہد کی نہریں ہوں گی اور ان لوگوں کے لئے ہر قسم کے پھل ہوں گے۔"

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ "جو شخص مہینہ میں کم از کم تین دن صبح سویرے شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی۔" (ابن ماجہ)

حضرت عائشہؓ سے دو اہم ارشادات منقول ہیں کہ "پینے والی چیزوں میں رسول اللہ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا (بخاری) نبی پاک ﷺ کو حلوہ (مٹھاس) اور شہد زیادہ پسند تھے (بخاری)

حضرت جابر بن عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ نبی پاک ﷺ نے فرمایا کہ "تمہارے لئے شفا کے دو مظہر ہیں، شہد اور قرآن (ابن ماجہ)

حضرت جابر بن عبداللہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی پاک ﷺ کو فرماتے سنا کہ "تمہاری دواؤں میں سے کسی چیز میں بھلائی کا اگر کوئی عنصر ہے تو وہ شہد پینے میں ہے۔"

جدید طب میں بھی شہد کو تمام امراض کے لئے اکسیر اور معجزاتی دوا کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ شہد نہ صرف روحانی امراض کے لئے بلکہ جسمانی امراض کے لئے بھی مفید ہے اور صحت کا ضامن بھی ہے۔ شہد کو اگر غذا کہیں تو یہ مکمل غذا کا درجہ رکھتا ہے اور اگر اسے مشروب قرار دیں تو مقوی مشروب ہے۔ نقلی شہد شفا دینے کی بجائے بیماریاں پیدا کرتا ہے اس لئے استعمال سے پہلے شہد کے اصلی ہونے کی تسلی کرنا بہت ضروری ہے۔ شہد بلاشبہ ایک جامع اور مکمل غذا ہے جسے بطور دوا پانی اور دودھ میں حسب ضرورت استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ ہر بیماری کے لئے کامل شفا ہے جسے ہر مرض میں استعمال کیا جا سکتا ہے اور یہاں تک بھی کہا جاتا ہے کہ شہد موت کے علاوہ ہر بیماری کا حتمی علاج ہے۔

شہد بلڈ پریشر دور کرتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے۔ بلغم خارج کرتا ہے جبکہ دمہ اور کھانسی میں مفید اور زود اثر ہے۔ صبح کے وقت جسم میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہونے لگے تو دودھ میں شہد ملا کر پینے سے چستی آ جاتی ہے۔ شہد دل کے مریضوں اور دیگر جسمانی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

چہرے کی خوبصورتی کے لئے اسے بعض مرکبات کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جھریاں، چھائیاں اور کیل مہاسے دور کرتا ہے، بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آنکھوں کے بعض امراض میں معجزاتی دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہر عمر کے بچوں کی افزائش کے لئے شہد قدرتی توانائی اور صحت کا ضامن ہے جسے بچے بہت ہی شوق سے کھاتے ہیں غرض یہ کہ شہد کے لاتعداد فوائد ہیں کہ اس سے جتنا بھی فائدہ اٹھائیں کم ہے۔

ماہانہ ایف ڈی سی بلیٹن

فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر

لاہور

Vol. 6 No. 11 November 2003 Page 43

فاسٹ فوڈز کی بہتات میں متوازن غذا کا حصول کیسے؟

عالمگیریت کی موجودہ لہر نے کم و بیش تمام دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ نتیجتاً ہمارا انفرادی و اجتماعی طرز زندگی مکمل طور پر تبدیل ہو چکا ہے۔ مثال کے طور پر اگر محض کھانے پینے کے طور طریقوں کا ہی ایک سرسری جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اس ترقی یافتہ دور کی کہما کہمی کے دوران خود کو ہمہ وقت آگے سے آگے بڑھنے کی لگن میں مصروف رکھتے ہوئے کھانے پینے کا روایتی طرز عمل اپنانا خاصا دشوار ہے۔ یہی وجہ ہے کہ "ہیم برگر"، "نوڈلز"، "پیزا"، "چپس"، "کولا" اور دیگر فاسٹ فوڈز عہد حاضر کی مقبول ترین غذائیں بن چکی ہیں۔ اگرچہ ابتداء میں یہ تمام مصنوعات محض مغرب تک ہی محدود تھیں، تاہم ان دنوں تیزی سے تبدیل ہوتے معاشی حالات اور انسانی اقدار کے باعث اب مشرق و مغرب کی کوئی تخصیص نہیں رہی ہے۔

ذائقے اور لذت کے حوالے سے بلاشبہ یہ تمام مصنوعات اپنی مثال آپ ہیں، لیکن جہاں تک غذائیت کے حصول کا تعلق ہے تو ہمیں شدید مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دنیا بھر کے افراد میں "موٹاپا" ایک سنگین مسئلے کی صورت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ ایک حالیہ سروے رپورٹ کے مطابق پچھلے ساٹھ برسوں کے دوران محض امریکا میں موجود فربہ افراد کی تعداد تقریباً دگنی ہو چکی ہے۔ دوسری جانب دنیا کے دیگر خطوں میں بھی "موٹاپا" ایک عام بیماری کا روپ دھار چکا ہے۔ درحقیقت موٹاپے کی بنیادی وجہ "انسانی جسم میں موجود حراروں (Calories) کی تعداد میں غیر ضروری حد تک اضافہ" ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ "یہ فاضل حرارے (Extra Calories) ہم تک کیسے پہنچتے ہیں؟" تاہم اس ضمن میں ہونے والی جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ماضی میں بروئے کار لائی جانے والی بیشتر تمام غذائی اجناس جدید ٹیکنالوجی کی عدم موجودگی کی بناء پر ہر لحاظ سے سودمند ثابت ہوتی تھیں۔ مگر اس کے برعکس جدید تکنیکی طریقوں کی بدولت ہماری بیشتر غذائیں اپنی اصل روح کھو چکی ہیں۔ مثال کے طور پر روایتی چکی کے طریقے کے مطابق گھر میں تیار کردہ "نوالے" آج بھی ایک "غذائیت سے بھرپور" مکمل خوراک ثابت ہوتے ہیں۔ جبکہ جدید طریقوں کی روشنی میں تیار کردہ خالص آٹے (Refined Flour) کے ذریعے بنائے جانے والے نوالوں کی غذائی اہمیت اس کے قطعی برخلاف دکھائی دیتی ہے۔ دراصل آٹے کی ریفائننگ کے دوران اناج کے چھلکے ضائع کر دیئے جاتے ہیں۔ نیز ریفائننگ کا یہ عمل کئی اہم غذائی ریشوں اور نمکیات (Nutritional Fibers & Minerals) کے ضیاع کا سبب بھی بنتا ہے۔

اسی طرح کوکنگ آئل، شکر اور دیگر کئی اہم غذائی اجناس کے حوالے سے اپنائے جانے والے بیشتر جدید طریقے بظاہر کافی بہتر اور موثر محسوس ہوتے ہیں، لیکن درحقیقت ہماری روزمرہ خوراک میں لاتعداد فاضل حراروں کے اضافے کا باعث بنتے ہیں۔

ایک عرصے سے سنتے چلے آ رہے ہیں کہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہایت مفید اور صحت بخش عمل ہے لیکن کسی بھی شے کی حد درجہ زیادتی متعدد جسمانی پیچیدگیوں کو جنم دیتی ہے۔ موجودہ عہد کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک کی تخصیص سے بالاتر ہو کر دنیا بھر کے افراد غیر ضروری حد تک آسائش پسند ہو گئے ہیں۔ بالفاظ دیگر ان دنوں جسمانی افعال (Physical Activities) کے حوالے سے عصر حاضر کا انسان بتدریج سست روی کا شکار ہوتا جا رہا ہے۔ علاوہ ازیں نت نئی حیرت انگیز مشینی ایجادات نے انسان کو مزید کاہل پسند کر دیا ہے۔ مثال کے طور پر بائیسکل یا گھوڑے کی سواری کے بجائے موٹر گاڑی کے ذریعے آرام دہ سفر کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اسی طرح فاضل اوقات میں چہل قدمی یا دیگر جسمانی ورزشوں کے بجائے ٹی وی دیکھنے یا کمپیوٹر کے استعمال کو فوقیت دی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسانی جسم کو خوراک کی صورت میں حاصل ہونے والی تمام کیلوریز مکمل طور پر بروئے کار نہیں لائی جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں جسم میں موجود فاضل حراروں کی بدولت ظاہر ہونے والا "موٹاپا" ایک فطری عمل ہے۔ حالیہ سست اور پرتعیش طرز زندگی کے ساتھ ہی روزمرہ غذاؤں میں نمک، چکنائی اور شکر کا بڑھتا ہوا استعمال ایک عظیم "غذائی تبدیلی" ثابت ہوا ہے، جس کا بدترین نتیجہ موٹاپے کی شرح میں ہونے والے بتدریج اضافے کی صورت میں سامنے آ رہا ہے۔ اس حوالے سے ایک مغربی غذائی ماہر کا کہنا ہے کہ "ہمارا موجودہ طرز زندگی اور خوراک کا استعمال ایسے کاہل اور فربہ افراد پر مشتمل معاشرے کو جنم دے رہا ہے جو جلد ہی موٹاپے سے متعلق مختلف امراض کا شکار ہو کر موت کو گلے لگائے گا۔"

موٹاپے کے لحاظ سے یورپ میں جمہوریہ چیک سرفہرست دکھائی دیتا ہے۔ 1989ء سے لے کر اب تک ہونے والے مختلف اعداد و شمار کے مطابق یہاں کی خواتین میں موٹاپے کی شرح 25 فیصد سے بڑھ کر 37.5 فیصد ہو چکی ہے، جبکہ مردوں میں یہ شرح 22 فیصد سے تجاوز کر کے 25 فیصد تک جا پہنچی ہے۔ یہاں ذرائع ابلاغ کے سلسلے میں ہونے والی حیرت انگیز ترقی نے یہاں کی عوام کی واضح اکثریت کو اس حد تک ٹی وی اور دیگر ذرائع ابلاغ کا دیوانہ بنا ڈالا ہے کہ وہ دن کے 24 گھنٹوں میں سے 80 فیصد وقت محض اسی شوق کی نذر کر دیتے ہیں، جبکہ اشتراکی دور میں معاملہ قطعی برعکس تھا۔ اس زمانے میں مقامی خواتین دن کے 2 بجے تک تمام ملکی امور سے فراغت حاصل کرنے کے بعد تازہ اشیائے خورد و نوش خرید کر مزیدار روایتی کھانے تیار کیا کرتی تھیں۔ مگر اب یہ حالت ہے کہ یہ خواتین دن بھر کی مسلسل اور تھکا دینے والی مصروفیت کے بعد شام 7 بجے گھر میں داخل ہوتی ہیں، فریزر میں پہلے سے موجود پیزا نکال کر مائیکرو ویو اوون میں رکھ کر گرم کیا جاتا ہے اور اہل خانہ کے سامنے پیش کر دیا جاتا ہے۔

وقت بے وقت اور عجلت میں کھانا ہمارا عمومی شیوہ بن چکا ہے، نتیجتاً انسانی صحت اور نظام ہاضمہ پر سخت منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ عالمی سطح پر موٹاپا اور اس سے متعلق دیگر عارضے تیزی سے بچوں اور نوجوانوں کو اپنی لپیٹ میں لے رہے ہیں۔ متعدد طبی ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ بچوں میں موٹاپے کی شرح میں ہونے والا روز افزوں اضافہ مختلف النوع پیچیدگیوں کا سبب ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ذیابیطس جیسا سنگین مرض ابتداء میں محض ادھیڑ عمر کے افراد تک ہی محدود تھا، تاہم اب صورتحال قطعی برعکس ہے۔ موٹاپے کا شکار بیشتر بچے بھی ان دنوں فشار خون اور ذیابیطس جیسے پیچیدہ اور مہلک امراض میں مبتلا دکھائی دیتے ہیں۔ عموماً بڑی عمر کے افراد میں ظاہر ہونے والے "ٹائپ ون ذیابیطس" کے تحت انسانی جسم میں موجود اہم ترین عضو "لبلبہ" (Pancreas) کے ذریعے انسولین کے اخراج میں بتدریج کمی واقع ہوتی ہے اور انتہائی سنگین حالت میں انسانی لبلبہ قطعی ناکارہ ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً انسولین ناپید ہو جاتی ہے اور جسمانی ضروریات کی تکمیل کی خاطر بیرونی ذرائع سے انسولین داخل کی جاتی ہے۔ اس کے برعکس بچوں میں ظاہر ہونے والے "ٹائپ ٹو ذیابیطس" اور ہمارے روزمرہ زندگی اور غذائی عادات کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اگرچہ ذیابیطس ایک موروثی بیماری بھی مانی جاتی ہے، لیکن بلاضرورت اور وقت بے وقت بے تحاشا خوراک کا استعمال اس مہلک مرض کا بنیادی محرک بن جاتا ہے۔ چونکہ انسانی جسم کی فطری انسولین اور قوت مدافعت کے مکمل خاتمے کے لئے طویل عرصہ درکار ہوتا ہے، چنانچہ پہلے پہل یہ عارضہ محض بالغ افراد تک ہی محدود تھا۔ تاہم اب اس ضمن میں بچوں اور بڑوں کی تخصیص ختم ہوتی جا رہی ہے۔ ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق آسٹریا سے آسٹریلیا تک بے شمار بچے اس پیچیدہ مرض میں مبتلا ہیں۔ ان کی روزمرہ تغذیات میں چکنائی اور

مٹھاس کا بے تحاشا و لاپرواہانہ استعمال ہی اس سنگین بیماری کا بنیادی سبب ثابت ہوتا ہے۔ فلوریڈا سے تعلق رکھنے والے ایک پیڈیاٹرک اینڈوکرائنولوجسٹ کا کہنا ہے کہ معمول نارمل وزن اور جسامت کے حامل بچے شاذ و نادر ہی ذیابیطس کا شکار دکھائی دیتے ہیں۔ گویا عام مشاہدے کے اعتبار سے کم و بیش تمام دنیا میں موجود فربہ جسم بچے ہی زیادہ تر ذیابیطس جیسے مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ عالمی صحت عامہ کی تنظیم کے مطابق

جسم میں موجود فاضل حراروں کی بدولت ظاہر ہونے والا "موٹاپا" ایک فطری عمل ہے

115

"ڈائٹ فوڈز" کا بے تحاشا استعمال بھی مضر صحت ہوسکتا ہے

اگر کھانے پینے کے موجودہ طریقوں میں بروقت اور موثر تبدیلی نہیں لائی گئی تو خدشہ ہے کہ 2025ء تک دنیا بھر میں موجود ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد بتدریج بڑھتے ہوئے تقریباً 300 ملین تک پہنچ جائے گی، جس میں سے نصف کا تعلق مختلف ایشیائی ریاستوں سے ہوگا۔ لندن کے ڈائبیٹک اینڈ لپڈ سینٹر کے ایک ماہر رالف ابراہم کے مطابق کسی بھی جسم میں ذیابیطس کی تشخیص کے بعد مرض سے نجات پانے کے لئے کوششیں کرنا اتنا ہی کٹھن اور دشوار ہوتا ہے کہ جتنا نیچے کی جانب متحرک خودکار زینے کے ذریعے اوپر کی طرف چڑھنے کی کوشش کرنا۔ لہٰذا اس قسم کے سنگین مسائل میں ہر ممکن تخفیف کی خاطر واحد حل یہ ہے کہ افراد کے کھانے پینے کے معمولات میں بروقت اور نمایاں تبدیلی لاتے ہوئے مذکورہ وباء پر جلد از جلد قابو پانے کی کوششیں تیز سے تیز تر کردی جائیں۔

موٹاپے سے نجات اور جسمانی صحت کو بہتر سے بہتر بنانے کے حوالے سے اکثر و بیشتر نت نئی تحقیقات منظر عام پر آتی رہتی ہیں۔ اس سلسلے میں اب سے تقریباً ایک دہائی قبل امریکی محکمہ خوراک کی جانب سے "رہنما غذائی مخروط" (Food Guide Pyramid) نامی ایک پروگرام متعارف کرایا گیا تھا، جس کی رو سے ہم اپنی روزمرہ غذاؤں میں شامل فاضل چکنائی ترک کرکے خود کو تادیر صحت مند اور توانا رکھ سکتے ہیں۔ مگر مذکورہ پروگرام اپنے اندر موجود مختلف کمزوریوں کی وجہ سے دیگر حلقوں کی سخت تنقید اور مخالفت کا نشانہ بنا اور جلد ہی ناکامی سے دوچار ہوگیا۔

چنانچہ گزشتہ طریقے میں موجود متعدد کمزوریوں پر قابو پاتے ہوئے بعدازاں ایک متبادل غذائی جدول (Food Chart) پیش کردیا گیا۔ درحقیقت یہ پچھلے پروگرام کی ہی ترمیم شدہ شکل تھی جس کے تحت مناسب و متوازن غذا کے حصول کے حوالے سے مکمل اور تفصیلی معلومات فراہم کی گئی تھیں۔ تاہم یہاں بھی بعض خامیاں بے حد نمایاں نظر آتی ہیں۔ جیسے "حراروں سے بھرپور حیاتاتی تیل کو بے حد اہمیت دینا" اور "آلو اور سفید چاول جیسی نشاستے سے بھرپور غذاؤں میں تخفیف یا مکمل پرہیز" وغیرہ۔ لیکن اس ترمیم شدہ پروگرام کے واضح مثبت پہلوؤں سے انکار ممکن نہیں ہے۔ دراصل موٹاپے سے نجات کا کوئی "جادوئی نسخہ" تاحال دریافت نہیں ہوسکا ہے۔ مگر اس قسم کے متناسب غذائی جدولوں پر عمل پیرا ہوکر ایک صحت مند اور توانائی سے بھرپور زندگی کا آغاز کیا جاسکتا ہے۔

ابتداء میں بیشتر غذائی ماہرین کی رائے کے مطابق ہر قسم کی چکنائی انسانی جسم کے لئے مضر صحت قرار دی گئی تھی، جبکہ نشاستے ہر لحاظ سے سودمند ثابت کیا گیا تھا۔ تاہم حالیہ تحقیق نے اس غیر منطقی مفروضے کی نفی کردی ہے۔ سائنسی دنیا سے محققین کی اکثریت اس بات پر متفق دکھائی دیتی ہے کہ سرخ گوشت اور دیگر ڈیری مصنوعات انسانی جسم میں کولیسٹرول کے اضافے کے ساتھ ہی امراض قلب اور کئی دوسری جسمانی پیچیدگیوں کا سبب بنتی ہیں۔

امریکی رہنما غذائی جدول کے ذریعے تمام غذاؤں کو محض چار بڑے گروہوں یعنی گوشت، ڈیری مصنوعات، اجناس اور نباتات میں تقسیم کیا گیا تھا۔ لیکن حالیہ تحقیق نے اس پروگرام کی مکمل نفی کردی ہے۔ دراصل تمام غذاؤں کو ان میں شامل حراروں کی کل مقدار کے حوالے سے کئی مختلف گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ جہاں ہر ایک گروہ اپنے تئیں جداگانہ غذائی اہمیت کا حامل ہوگا۔ ضروری نہیں ہے کہ ہر قسم کی چکنائی انسانی جسم کے لئے مضر صحت ہو نیز تمام انواع و اقسام کی نشاستہ سے بھرپور خوراک صحت بخش ثابت ہو، بلکہ معاملہ قطعی برعکس بھی ظاہر ہوسکتا ہے۔ جیسے مکھن اور چربی کے برعکس مچھلی اور سبزیوں سے حاصل ہونے والا غذائی تیل امراض قلب کے لئے اکسیر ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح آٹے کی صورت میں باریک پسا ہوا اناج نشاستہ سے بھرپور غذا ہے، جس کا بے جا استعمال مضر صحت ثابت ہوتا ہے اور نتیجتاً متعلقہ فرد شوگر یا ذیابیطس جیسے مہلک امراض کا شکار ہوسکتا ہے۔ تاہم اگر نشاستہ سے بھرپور غذاؤں کو (مناسب مقدار میں) گوشت کے نعم البدل کے طور پر استعمال کیا جائے تو یقیناً کئی فاضل حراروں میں تخفیف کی جاسکتی ہے۔

ان دنوں "ڈائٹ فوڈ" (Diet Food) کی اصطلاح بے حد عام ہے، جیسے ڈائٹ شوگر (Diet Sugar)، ڈائٹ ڈرنک (Diet Drink) اور ڈائٹ آئسکریم (Diet Ice Cream) وغیرہ۔ اگرچہ مذکورہ تمام اشیاء میں حراروں کی مقدار نسبتاً کم موجود ہوتی ہے، لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ ایسی مصنوعات کا بے تحاشا استعمال انسانی صحت کے لئے قطعی بے ضرر ثابت ہوچکا ہے۔ دراصل نشاستہ کی زیادتی بذات خود اتنی نقصان دہ نہیں ہوتی ہے بلکہ ہمارا نظام ہاضمہ کچھ اس طرح مخصوص ہے کہ مطلوبہ مقدار سے زائد نشاستہ دستیاب ہونے کی صورت میں یہ بالواسطہ طور پر ہمارے خون میں شامل ہوجاتا ہے اور بروقت بروئے کار نہ لائے جانے کے نتیجے میں ذیابیطس جیسے مہلک امراض کا سبب بن جاتا ہے۔

باقاعدہ ورزش اور جسمانی وزن پر قابو رکھنا صحت کے رہنما اصولوں میں سے ہے۔ یوں تو اس بنیادی اصول پر عمل پیرا ہونے کے کئی طریقے رائج ہوسکتے ہیں، مگر ہر قسم کی ناقص اور غیر معیاری غذاؤں سے ممکنہ حد تک پرہیز کرنا ہی بہترین لائحہ عمل قرار دیا جاتا ہے۔ الغرض یہ کہ ہمارا جسم بھی ایک میکانکی آلے کی مانند ہے۔ جس طرح معیاری ایندھن کی فراہمی اور مناسب دیکھ بھال کسی بھی مشین کو تادیر متحرک اور شاندار رکھتی ہے، بالکل اسی طرح باقاعدہ ورزش اور متناسب و متوازن غذا ہماری صحت بخش و توانا زندگی کی ضامن ہے۔

مائیکروویو میں پکائیں مگر دھیان سے

مائیکروویو میں پکائی جانے والی سبزیوں میں ان میں موجود ایسے اجزاء متاثر ہوسکتے ہیں جو کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ پرتگال کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مائیکروویو میں پانی کے ساتھ زیادہ پکائی جانے والی اشیاء میں سے ستانوے فیصد اینٹی اوکسیڈنٹ کیمیکلز ختم ہوجاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں بھاپ سے پکائی جانے والی سے صرف گیارہ فیصد کیمیکلز کم ہوتے ہیں۔

جرنل آف دی سائنس آف دی فوڈ اینڈ ایگریکلچر میں چھپنے والی ایک تحقیق میں ماہرین لکھتے ہیں کہ کھانا پکانے کے عمل میں زیادہ تر غذا بخش اجزاء تحلیل ہوجاتے ہیں اور ان کی غذائیت میں کمی آجاتی ہے۔

ماہرین نے بروکلی میں تحقیق کرتے ہوئے اس کے اینٹی اوکسیڈنٹ کے تین درجوں پر توجہ دی ہے۔ مائیکروویو میں پکائی جانے والی بروکلی میں یہ اجزاء ستانوے اور چوہتر فیصد کم ہوئے ہیں۔ جبکہ بھاپ کے ساتھ پکانے کے دوران ایک اینٹی اوکسیڈنٹ بالکل کم نہیں ہوا تھا۔

یونیورسٹی آف پورٹو، پرتگال، کی ڈاکٹر کرسٹینا کا کہنا ہے کہ زیادہ تر بائیو ایکٹو مرکبات پانی میں حل ہوجاتے ہیں پکانے کی گرمی سے یہ پانی کے ساتھ جڑ جاتے ہیں اور خوراک میں سے غذا بردار اجزاء کم کردیتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس لئے یہ بہتر ہے کہ کھانا کم سے کم پانی میں پکایا جائے تاکہ اس میں غذائیت برقرار رہے۔☆☆

آپ انسولین استعمال کریں تو یہ خیال رکھیں کہ غذا اور انسولین خون میں ایک ہی وقت پہنچیں۔ انسولین پہلے اور وقت خون میں پہنچے یا [illegible] دونوں صورتوں میں [illegible] ہے [illegible] کا مطلب ہے شوگر کا اچانک کم ہو جانا۔ یاد رکھیے کہ طویل اثر والی انسولین کی نسبت تیز اثر رکھنے والی انسولین سے [illegible] کا خطرہ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ نہ صرف آپ کو انسولین کے اثر کی مدت سے واقف ہونا چاہیے بلکہ آپ کو مختلف غذاؤں کی شوگریت کے بارے میں بھی علم ہونا چاہیے۔ شوگریت سے مراد یہ ہے کہ کوئی غذا خون میں شوگر کو کتنی تیزی سے بڑھاتی ہے۔ مختلف غذاؤں کی شوگریت مختلف ہوتی ہے۔ غذاؤں کی شوگریت جانچنے کیلئے ان کا موازنہ گلوکوز سے کیا جاتا ہے۔ گلوکوز کی شوگریت 1 تصور کی جائے تو ڈبل روٹی کی 1. اور چاول کی 2. ہوتی ہے۔ مختلف پھلوں کی شوگریت 3 سے 8 تک ہوتی ہے۔ شوگریت کا تصور انسولین کے استعمال میں بہت مدد دیتا ہے۔ خوش قسمتی سے اب گھر میں بلڈ شوگر چیک کرنے کی سہولت بھی موجود ہے۔ اگر آپ وقت بدل بدل کر بلڈ شوگر چیک کرتے رہیں تو آپ جلد ہی انسولین کے اثر اور غذاؤں کی شوگریت کے بارے میں مہارت ہو جائے گی